Motricidad

Aguanto la postura

Juego de habilidades motrices para 1.º de Primaria. Trabajar el equilibrio estático en distintas posturas.

Para qué sirve

Trabaja el equilibrio estático: controlar el cuerpo parado, con poca base de apoyo y sin moverse. En 1.º las posturas son sencillas y sirven para ganar control corporal. Encaja en la parte principal porque el grupo ya está activado y puede concentrarse unos segundos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte al grupo por el espacio, cada alumno con un hueco libre a su alrededor. Que se separen un brazo extendido de los compañeros.
2. Explica la regla: la postura se mantiene el tiempo que digas, sin moverse. Muestra tú la primera postura y deja que la copien.
3. Empieza con una postura fácil, por ejemplo sobre un pie. Cuenta en voz alta unos segundos y para el juego.
4. Cambia a otra postura distinta, como en cuclillas con un brazo extendido. Demuéstrala siempre antes de pedirla.
5. Entre posturas deja unos segundos para sacudir piernas y recuperar el aliento. Después da la siguiente.
6. Alarga poco a poco el tiempo de mantenimiento si el grupo lo aguanta. Cierra con una postura tranquila y una respiración profunda.

Reglas

La postura se mantiene el tiempo indicado sin moverse.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño en su sitio con espacio propio. Tú te colocas donde todos te vean, sin material.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Permite apoyar un dedo del pie en el suelo o separar las piernas más de lo normal. Reduce el tiempo de mantenimiento.

Más difícil
Pide mantener la postura con los ojos cerrados o con la mirada fija en un punto alto. Alarga el tiempo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma varias filas amplias y repite la demostración de cada postura. Con pocos alumnos, deja que cada uno proponga una postura.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, hazlo de pie junto a la silla o en filas, con cada niño en su baldosa. Evita las posturas con desplazamiento.

La variante de la ficha
Encadenar dos posturas distintas seguidas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece una pared, una silla o un compañero como apoyo. Ajusta la postura a su nivel y valora que mantenga la suya, aunque sea distinta.

Alumnado con TEA
Anticipa con tarjetas de dibujos qué posturas van a salir y en qué orden. Cuenta los segundos siempre igual y avisa antes de cambiar.

Discapacidad visual
Describe cada postura con palabras sencillas y guía con el tacto si lo aceptan. Cuenta en voz alta para marcar el tiempo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén un brazo de separación entre alumnos para que nadie se choque al perder el equilibrio.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Pide calzado deportivo bien atado o ir descalzos si el suelo lo permite.
- Evita posturas forzadas de rodillas o espalda y para si alguien se queja.

Errores frecuentes al aplicarla

- Pedir tiempos largos desde el principio: en 1.º cansan y se desmotivan. Empieza con pocos segundos y sube poco a poco.
- Cambiar de postura sin demostrarla: se pierden y se mueven. Haz siempre la demostración y espera a que la copien.
- Corregir al niño que se cae delante de todos. Anima a recolocarse y volver a intentarlo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué postura te ha costado más mantener y por qué?

¿Qué has hecho con el cuerpo para no moverte?

¿Qué te ayuda más: mirar a un punto fijo o mirar a todos lados?

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