Motricidad

El baile de las órdenes

Actividad para días de lluvia para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan el esquema corporal, la lateralidad y la escucha atenta. A los 4 años conocen las partes del cuerpo, pero aún dudan con derecha e izquierda. En la parte principal, el baile mantiene el ritmo y la orden exige parar y pensar.

Cómo se juega, paso a paso

1. Aparta mesas y sillas, o elige una zona despejada del patio. Deja el reproductor a tu alcance y comprueba el volumen.
2. Explica el juego con una demostración: bailas, la música para, das una orden y la haces tú.
3. Pon la música y deja que bailen libremente. Muévete entre ellos y anima con el gesto.
4. Para la música de golpe y da una orden corporal corta, como «tocaos la rodilla izquierda». Espera a que todos la hagan.
5. Recuerda la regla: primero se ejecuta la orden y después se sigue bailando. Reanuda la música solo cuando hayan terminado.
6. Alterna órdenes con partes del cuerpo y con izquierda y derecha. Repite alguna orden para dar tiempo a los que dudan.
7. Cierra bajando poco a poco el volumen. Termina con una orden tranquila, como abrazarse a sí mismos, y reúnelos para la charla.

Reglas

La orden se ejecuta antes de continuar el baile.

Organización y material

Gran grupo disperso: cada niño ocupa su hueco sin tocar al compañero. Tú te colocas donde te vean todos, con el reproductor cerca.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Reproductor de música

Variantes

Más fácil
Usa solo órdenes de partes del cuerpo sin lateralidad, como «tocaos la cabeza». Acompaña cada orden con tu gesto.

Más difícil
Encadena dos órdenes seguidas, por ejemplo tocar la rodilla y luego el hombro. Pide además que la hagan con la mano contraria.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos mitades y que una mitad mire mientras la otra baila. Con grupo pequeño, baila con ellos y pide que sean ellos quienes den alguna orden.

En poco espacio
En el aula, bailan sin desplazarse, cada uno junto a su sitio. Las órdenes se hacen de pie, en el sitio, con movimientos pequeños.

La variante de la ficha
Aumentar la velocidad de las paradas progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Admite órdenes con otras partes del cuerpo o con movimiento sentado. Da más tiempo para ejecutarla antes de reanudar la música.

Alumnado con TEA
Anticipa con una demostración y un pictograma de «música» y «parada». Avisa de que el sonido se cortará de golpe, y deja que baile con volumen más bajo.

Discapacidad auditiva
Indica la parada con una señal visual, como levantar un aro o una mano. Acompaña cada orden con gesto y señalando la parte del cuerpo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio entre niños para bailar sin chocar. Si el hueco es pequeño, reduce el movimiento a brazos y tronco.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en el patio los días de lluvia.
- Que bailen con calzado cómodo y bien sujeto o descalzos si el suelo es seguro.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar la orden con la música aún sonando. Corta del todo el sonido para que oigan.
- Hablar demasiado rápido o con órdenes largas. Usa frases cortas y repítelas.
- Reanudar la música sin esperar a todos. Espera y refuerza a quien tarde, para respetar la regla.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo os costó más encontrar?

¿Cómo supisteis cuál era la rodilla izquierda?

¿Qué orden os gustaría dar vosotros la próxima vez?

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