Motricidad

El carrusel por parejas

Juego cooperativo para 1.º de Primaria. Iniciar el giro compartido con un compañero.

Para qué sirve

Los niños de 1.º aprenden a girar con otra persona sin perder el equilibrio y a ajustar su movimiento al del compañero. En esta edad aún cuesta coordinarse con otro cuerpo, y el agarre de manos da una referencia clara. Funciona bien en la parte principal, con el cuerpo ya activo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pon a las parejas enfrentadas, con un metro de separación de otras parejas. Pídeles que se den las dos manos.
2. Explica el juego con una pareja delante: giran juntos sobre sí mismos, como un carrusel. Marca la regla: no se suelta al compañero.
3. Empieza despacio. Cada pareja da pasos pequeños hacia un lado, con los brazos algo flexionados, y gira sin prisa.
4. Da la señal de parada y pide que se queden quietos, sin soltarse. Comprueba quién ha mantenido el equilibrio.
5. Si alguien suelta las manos, la pareja se detiene, se vuelve a coger y reinicia el giro.
6. Repite varias rondas y cambia de pareja entre ellas, para que se coordinen con distintos compañeros.
7. Termina con un giro muy lento y unas respiraciones, para que se pare el mareo antes de pasar a otra cosa.

Reglas

No se puede soltar al compañero durante el giro.

Organización y material

Reparte las parejas por el espacio, en forma de puntos sueltos, sin filas. No necesitas material; usa las líneas del suelo solo si quieres marcar zonas.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Gira solo medio círculo y para. Después haz un círculo completo despacio, con pasos muy cortos.

Más difícil
Gira cada vez más rápido, pero sin soltarse. Añade que lleguen a una señal con el giro completo y frenen a la vez.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos tandas y usa todo el gimnasio. Con grupo pequeño, trabaja en un solo círculo grande y rota las parejas más a menudo.

En poco espacio
Haz la mitad de las parejas girando y la otra mitad mirando. Luego cambian. Mantén más de un metro entre parejas.

La variante de la ficha
Cambiar el sentido del giro a mitad de la actividad.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite girar con pasos muy pequeños o apoyar un pie sin moverlo. El compañero hace de eje y marca el ritmo.

Alumnado con TEA
Muestra el giro con una pareja antes de empezar y anticipa cuántas rondas habrá. Si el agarre incomoda, ofrece sujetar un pañuelo por los extremos, si lo aceptan.

Atención e impulsividad
Dales una señal clara de inicio y otra de parada. Pon rondas cortas y que cuenten en voz alta los pasos para frenar el ímpetu.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos un metro entre parejas para evitar choques al girar.
- Vigila que no tiren de los brazos del compañero y que el giro sea lento.
- Revisa que el suelo no esté mojado ni resbale, y que lleven las zapatillas bien atadas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Empezar rápido y que se caigan. Arranca siempre lento y sube el ritmo solo si lo controlan.
- Dejar rondas largas que producen mareo. Haz giros cortos y alterna con pausa.
- Emparejar siempre a los mismos. Cambia la pareja cada ronda para que se adapten a distintos compañeros.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo os habéis puesto de acuerdo para girar a la vez?

¿Qué pasaba cuando uno iba más rápido que el otro?

¿Qué habéis hecho para no soltaros?

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