Motricidad

# El cartero motor

Juego de habilidades motrices para 1.º de Primaria. Desarrollar la velocidad de reacción y la orientación espacial.

## Para qué sirve

Trabaja la reacción rápida ante una señal oral y la orientación en el espacio, eligiendo hacia qué base correr. En 1.º viene bien porque las reglas son pocas y el movimiento es natural: correr, esquivar y frenar. En la parte principal sirve para activar al grupo con carreras cortas y mucha toma de decisiones.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca los aros o conos en corro, uno por alumno menos uno. Deja buen espacio entre bases.
2. Explica el juego con una demostración: cada niño se pone junto a una base y uno se queda en el centro como cartero.
3. Haz una ronda de prueba con características fáciles, como «llevo zapatillas con velcro» o «tengo hermanos».
4. El cartero dice una característica en voz alta. Quienes la cumplan salen corriendo a otra base libre.
5. Quien se quede sin base pasa a ser el nuevo cartero. Los demás vuelven a su base y sigue el juego.
6. Para cuando notes que baja el ritmo. Termina con una vuelta a la calma andando por el corro.

### Reglas

Quien se quede sin base pasa a ser el nuevo cartero.

### Organización y material

Todo el grupo en corro, cada alumno junto a su base, con un cartero en el centro. Separa las bases lo bastante para que las carreras crucen el corro sin chocar.

**Curso**
1.º de Primaria

**Momento de la sesión**
Parte principal

**Intensidad**
Media

**Agrupación y lugar**
Gran grupo en corro con bases. Gimnasio, patio o polideportivo

**Material**
Aros o conos como bases

## Variantes

**Más fácil**
Usa características visibles, como el color de la camiseta, y haz que se cambie andando. Deja una base libre de más.

**Más difícil**
Pide cambiar a una base concreta, por ejemplo la de enfrente, o desplazarse a la pata coja o a saltos. Acorta el tiempo de decisión.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con grupo grande, haz dos corros con un cartero en cada uno. Con grupo pequeño, deja más distancia entre bases para que haya recorrido.

**En poco espacio**
En el aula o en medio patio, usa un corro más pequeño y cambia andando rápido o con pasos laterales. Quita las bases que sobren.

**La variante de la ficha**
El cartero dice 'carta para todos' y todos deben cambiar de base.

## Adaptaciones e inclusión

**Dificultad motriz**
Acerca las bases del alumno y permite que se desplace a su ritmo. Reduce la distancia que debe recorrer.

**Alumnado con TEA**
Anticipa las reglas con apoyo visual y una ronda de ensayo. Usa características concretas y fáciles de ver, y marca las bases con colores.

**Atención e impulsividad**
Haz que el cartero pause un segundo antes de dar la señal. Pide esperar a que termine la frase para salir.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Pide correr con la cabeza levantada y mirar hacia dónde van. Evita carreras en diagonal que se crucen de frente.
- Si usas aros, asegúrate de que estén planos y sin deslizarse en el suelo. Retira los que se muevan.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Todos con zapatillas atadas.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Dar características que dejan a casi todos fuera de la ronda. Alterna características que cumplan muchos y pocos.
- Explicar demasiado. Con 1.º, haz la demostración y juega enseguida; las dudas se resuelven sobre la marcha.
- Dejar siempre al mismo en el centro mucho tiempo. Si tarda, cambia el cartero tú y evita que se queden fuera del juego.

## Preguntas para la reflexión final

¿Cómo decidías a qué base ir cuando tenías que correr?

¿Qué característica ha sido la más difícil de oír y reaccionar?

¿Qué has hecho para no chocar con tus compañeros?

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