Motricidad

El circuito por parejas coordinadas

Juego cooperativo para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 4 años trabajan la coordinación con un compañero, el equilibrio y el salto adaptando su ritmo al del otro. En la parte principal ya vienen activados y pueden sostener la atención en una actividad con reglas sencillas. Aprenden que ir juntos exige esperar y ajustar.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta el circuito antes de que entren: aros en el suelo para saltar, colchonetas para andar en equilibrio y conos para rodear.
2. Reúne al grupo y haz una demostración con un alumno. Recorred el circuito cogidos de una mano, despacio.
3. Explica la regla con pocas palabras: la mano no se suelta. Si se suelta, paran, se miran y se vuelven a dar la mano.
4. Forma las parejas y colócalas en fila en la salida. Sale una pareja y, cuando va por la mitad, sale la siguiente.
5. Mientras recorren el circuito, recuerda en voz alta: «despacio, esperamos al compañero». Refuerza a las parejas que mantienen el ritmo.
6. Al llegar a la meta, las parejas vuelven por el lateral a la salida. Cada vuelta puede cambiar quién va por dentro y quién por fuera.
7. Termina con una vuelta tranquila y un momento para sentarse y hablar.

Reglas

La pareja no puede soltarse durante el circuito.

Organización y material

Parejas en fila en un extremo del espacio y el circuito en línea o en curva, con espacio de paso amplio entre estaciones. Las colchonetas, bien separadas de los aros, y un pasillo lateral de vuelta.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Aros, colchonetas, conos

Variantes

Más fácil
Reduce el circuito a tres estaciones y separa los aros para dar pasos largos en vez de saltos. Deja que vayan andando.

Más difícil
Añade un cono para rodear en zigzag y pon los aros más juntos para saltar. Prueba también a caminar con la mano libre en la cabeza.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos circuitos iguales para que esperen menos. Con grupo pequeño, deja que repitan y cambien de lado.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y haz un circuito corto en forma de L, con una pareja cada vez. Las demás esperan sentadas y observan.

La variante de la ficha
Cambiar de pareja y comparar cómo cambia el ritmo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Sustituye saltos por pasos dentro de los aros y baja la dificultad del equilibrio con la colchoneta en el suelo. Si hace falta, la pareja puede ir con un adulto al lado.

Alumnado con TEA
Enseña el recorrido antes con pictogramas o con una pasada demostrativa. Asigna siempre la misma pareja y avisa antes de cambiar.

Discapacidad visual
Marca las estaciones con contrastes de color o texturas y deja que el compañero describa cada obstáculo. Haz la primera pasada acompañando con la mano.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja suelo libre de objetos y comprueba que los aros y las colchonetas no resbalen.
- Sal de uno en uno y deja distancia entre parejas para evitar choques en caídas.
- Pide calzado bien atado o descalzos si el suelo es seguro y no resbala.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner el circuito demasiado largo y complicado. Empieza simple y añade estaciones solo si salen bien.
- Dejar que corran. Marca el ritmo con una consigna como «pasos de tortuga» y corrige al momento.
- No emparejar con cuidado. Junta niños de tamaño y ritmo parecidos al inicio.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hicisteis para no soltaros de la mano?

¿Cuándo fue más difícil ir con tu compañero y por qué?

¿Cómo os avisabais para ir más despacio o más rápido?

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