Motricidad

El circuito por tríos coordinados

Juego cooperativo para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan la coordinación del propio movimiento con el de dos compañeros y la comunicación en pareja de gestos y palabras. A los 5 años empiezan a ajustar su ritmo al de otros, y esto lo pide de forma natural. Encaja en la parte principal, cuando ya han entrado en calor y aguantan la atención.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta el circuito antes de que lleguen: aros en el suelo para saltar, colchonetas para el equilibrio y conos para marcar el recorrido.
2. Reúnelos y recorre tú el circuito despacio, con dos niños de ayudantes, cogidos de la mano. Di claro: «Si os soltáis, paramos».
3. Forma los tríos y pídeles que se cojan de la mano antes de salir. Colócalos en fila en el inicio.
4. Sale un trío. Cuando llegue al segundo obstáculo, sale el siguiente para que no se amontonen.
5. Durante el recorrido, si se sueltan, el trío vuelve al inicio del obstáculo y lo repite sin prisa.
6. Al llegar al final, cada trío vuelve andando por fuera del circuito y se coloca al final de la fila para otra vuelta.
7. Termina juntándolos en corro y comentando qué les ha costado más.

Reglas

El grupo no puede soltarse durante el circuito.

Organización y material

Circuito en línea o en forma de U, con los obstáculos separados por un par de metros. Los tríos esperan en fila junto al inicio, fuera del recorrido.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Pequeños grupos de tres. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Aros, colchonetas, conos

Variantes

Más fácil
Reduce el circuito a dos o tres obstáculos y deja más espacio entre ellos. Que el recorrido sea andando y con saltos pequeños.

Más difícil
Añade un obstáculo más y pide que lo hagan en silencio. También puedes pedir que crucen la colchoneta caminando de lado.

Con un grupo grande o pequeño
Con muchos niños, monta dos circuitos iguales y haz que los tríos esperen sentados. Con pocos, deja que repitan el recorrido varias veces.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y usa solo aros y una colchoneta en línea recta. Que salga un solo trío cada vez.

La variante de la ficha
Cambiar el orden del grupo y comparar cómo cambia el ritmo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Sustituye los saltos por pasos grandes sobre los aros y deja la colchoneta como único equilibrio. Colócale con compañeros de ritmo tranquilo.

Alumnado con TEA
Enséñale el circuito con una demostración y fotos de cada obstáculo en orden. Avísale antes de cada turno y deja que elija su posición en el trío.

Atención e impulsividad
Dale un papel concreto, como ser quien dice «ahora». Sal con tríos pequeños de uno en uno para que no tenga que esperar mucho.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que las colchonetas estén bien estiradas y no resbalen sobre el suelo.
- Separa los aros y conos de las paredes y de las mesas para evitar choques.
- Si el suelo está liso, que vayan con zapatillas bien atadas o descalzos si es el suelo de psicomotricidad.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar salir a los tríos muy seguidos. Se chocan entre ellos, así que espera a que el anterior pase el segundo obstáculo.
- Corregir cada fallo en pleno recorrido. Deja que lo resuelvan solos y comenta después lo que has visto.
- Formar los tríos sin mirar. Si los juntas por altura o ritmo parecido, será más fácil que no se suelten.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hacíais para ir todos al mismo tiempo?

¿Cuándo os costó más no soltaros y por qué?

¿Cómo ayudasteis a un compañero que iba más despacio?

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