Motricidad

El director de orquesta corporal

Actividad para días de lluvia para 3.º de Primaria. Trabajar la disociación segmentaria de forma consciente.

Para qué sirve

El alumnado aprende a mover un segmento del cuerpo mientras mantiene quieto el resto. Es disociación segmentaria hecha de forma consciente. En 3.º encaja bien en la parte principal, porque ya tienen control postural y atención para seguir una consigna sencilla.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca al grupo en corro, con espacio para estirar los brazos sin tocar al compañero. Elige a un primer director y ponlo en el centro o en un hueco del corro.
2. Explica la regla: solo se mueve el segmento que indique el director. El resto del cuerpo se queda quieto como una estatua.
3. Haz una prueba con todos. Di tú «brazos» y luego «piernas» y comprueba que nadie mezcla.
4. El director señala un segmento y marca un movimiento sencillo, por ejemplo brazos que suben y bajan. El corro lo copia a la vez.
5. Cuando el director cambia de segmento, el grupo cambia con él. Quien mueva otra parte del cuerpo hace un segundo de estatua y vuelve a entrar.
6. Cambia de director cada minuto aproximadamente. Ve rotando hasta que hayan dirigido los que quieran.
7. Termina con una ronda lenta de brazos y piernas y respiraciones para bajar el ritmo.

Reglas

Solo se mueve el segmento indicado por el director.

Organización y material

Gran grupo en corro, todos mirando al centro y con un brazo de separación. No necesitas material, así que sirve el gimnasio, el patio o el polideportivo.

Curso
3.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Limita las órdenes a brazos y piernas, con movimientos lentos y cambios cada 15 segundos. Deja que el director muestre cada movimiento antes de pedirlo.

Más difícil
Acelera el ritmo de los cambios y pide que el director no avise, solo muestre el segmento. Añade cabeza y tronco como segmentos nuevos.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos corros con un director cada uno. Con grupo pequeño, el director rota más rápido y todos dirigen varias veces.

En poco espacio
En un aula, haz el corro alrededor de las mesas apartadas o de pie junto a la silla. Usa solo movimientos pequeños y sin desplazarte.

La variante de la ficha
Combinar dos segmentos a la vez para aumentar la dificultad.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que elija los segmentos que mejor controla, o que dirija con movimientos amplios y lentos. Acepta una ejecución parcial sin corregirla delante del grupo.

Alumnado con TEA
Anticipa las reglas con un apoyo visual de los segmentos y avisa antes de cada cambio de director. Mantén una señal fija para empezar y parar.

Atención e impulsividad
Pon al alumno cerca de ti y dale un papel claro, como director en las primeras rondas. Usa una señal corta de «congelados» antes de cada cambio.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba la distancia entre alumnos antes de empezar, con los brazos extendidos sin tocarse.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo si vienen del patio con lluvia.
- Pide movimientos de piernas sin saltos ni patadas para evitar choques en el corro.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar las órdenes demasiado rápido desde el principio. Empieza lento y sube el ritmo cuando el grupo acierte.
- Corregir en voz alta al que se equivoca. Usa la estatua de un segundo como única consecuencia y sigue.
- Dejar que el director repita siempre lo mismo. Pídele que cambie de segmento con frecuencia.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo se te movía sin querer?

¿Qué te ayudó a mantener quieto el resto del cuerpo?

¿Cómo has dado las órdenes para que todos te entendieran?

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