Motricidad

El puente con obstáculo final

Juego de habilidades motrices para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabaja el gateo, el equilibrio sobre una superficie estrecha y el paso de gatear a ponerse de pie y saltar. A los 5 años controlan bien el cuerpo y pueden encadenar dos patrones motores. Encaja en la parte principal, cuando ya han entrado en calor.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta el recorrido con los bancos bajos en fila y las colchonetas a los lados. Pon el aro en el suelo, al final.
2. Reúne al grupo y haz una demostración lenta: gatear por el banco, levantarse y saltar dentro del aro.
3. Coloca a un adulto junto al recorrido. Se queda ahí durante toda la actividad.
4. Sale un niño cada vez. El siguiente espera en la salida hasta que el anterior termine el salto.
5. Durante el turno, recuerda con voz tranquila: manos y rodillas apoyadas, levantarse despacio, saltar con los pies juntos.
6. Al terminar, el niño vuelve andando por un lado hasta el final de la fila. Repetid varias rondas.
7. Cierra con una última vuelta libre y recoge el material con ayuda del grupo.

Reglas

Un adulto permanece siempre junto al recorrido.

Organización y material

Fila de niños en la salida, a un lado del primer banco. Bancos en línea, colchonetas a los lados y el aro justo después del último banco, con espacio libre alrededor.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Bancos bajos, colchonetas, aro final

Variantes

Más fácil
Gatear por un solo banco o directamente por la colchoneta. Al final, deja el aro más grande y permite un salto con los pies separados.

Más difícil
Alarga el recorrido con otro banco y cambia el salto final: aterrizar dentro del aro y quedarse quieto contando hasta tres.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos recorridos iguales con un adulto en cada uno. Con grupo pequeño, haz rondas seguidas y deja que cada niño repita dos veces.

En poco espacio
En el aula, usa un solo banco y colchonetas en los lados. Pon el aro cerca y haz el salto sin carrerilla.

La variante de la ficha
Cronometrar la secuencia completa para los más avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que se apoye en el adulto para ponerse de pie. Permite un salto con un paso previo dentro del aro.

Alumnado con TEA
Enseña el recorrido con imágenes de tres pasos: gatear, levantarse, saltar. Haz que vea el orden de turnos y avisa antes de cada cambio.

Atención e impulsividad
Marca con una cinta el lugar de espera y da una señal clara para salir. Si se adelanta, vuelve con calma a la marca.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que los bancos estén estables y no se muevan. Coloca las colchonetas pegadas, sin huecos.
- Sale un solo niño a la vez y el siguiente espera lejos del aro.
- Deja libre la zona de caída alrededor del aro y retira cualquier objeto del suelo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar salir al siguiente demasiado pronto provoca choques. Espera a que el anterior termine el salto.
- Pedir velocidad hace que se levanten mal y pierdan el equilibrio. Prioriza el control sobre el ritmo.
- Colocar al adulto lejos del recorrido rompe la regla. Sitúalo siempre al lado, sobre todo en el banco y el aro.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte te costó más: gatear, levantarte o saltar?

¿Cómo hiciste para no caerte del banco?

¿Qué cambia en tu cuerpo cuando pasas de gatear a saltar?

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