Motricidad

El río de piedras irregulares

Juego de habilidades motrices para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan el salto con dos pies, el equilibrio al caer y el cálculo de distancias. A los 5 años ya dominan el salto entre aros alineados, así que aquí toca ajustar la fuerza en cada tramo. Va bien en la parte principal, con el cuerpo ya activado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca los aros en el suelo formando un recorrido curvo, con aros grandes y pequeños y separaciones distintas. Deja claro dónde empieza y dónde acaba el río.
2. Reúne al grupo en fila frente al primer aro. Cuéntales que el suelo es agua y que los aros son las piedras.
3. Haz una demostración lenta. Salta con los pies juntos y di en voz alta «salto corto» o «salto largo» según el tramo.
4. Sale un niño cada vez. El siguiente espera hasta que el anterior haya pasado el tercer aro.
5. Si alguien pisa fuera de un aro, vuelve al principio del río y lo intenta de nuevo. Dilo sin dramatizar.
6. Cuando llega al final, el niño vuelve andando por un lateral y se pone al final de la fila.
7. Tras un par de rondas, cambia la posición de algunos aros para que el recorrido sea nuevo.

Reglas

No se puede pisar fuera de los aros.

Organización y material

Fila única detrás del primer aro, con el río de aros delante en el suelo. Deja un pasillo lateral libre para volver a la fila sin cruzarse con quien salta.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo en fila. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Aros de distinto tamaño

Variantes

Más fácil
Acerca los aros y usa menos tamaños distintos. Permite caer con un pie en cada aro al principio.

Más difícil
Aumenta la distancia en algunos tramos y añade giros entre aros. Pide parar un segundo en equilibrio en el último aro.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos ríos paralelos con una fila en cada uno. Con grupo pequeño, deja un solo río y haz más rondas por niño.

En poco espacio
En el aula o medio patio, dibuja el río en zigzag para ganar longitud. Reduce a unos 6 aros y separa más las rondas.

La variante de la ficha
Cronometrar el cruce completo del río.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acorta las distancias y usa aros grandes en los tramos clave. Permite apoyar una mano en tu mano o en una pared baja si necesita estabilidad.

Alumnado con TEA
Enseña el recorrido antes con imágenes o recorriéndolo andando. Mantén el mismo orden de aros durante varias rondas antes de cambiarlo.

Atención e impulsividad
Marca con una cinta el punto de espera y usa un turno visible. Puede ir justo después de ti para recordar el ritmo del salto.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Fija los aros con cinta al suelo o usa un suelo no resbaladizo para evitar deslizamientos al caer.
- Mantén al siguiente niño a una distancia clara de seguridad hasta que el anterior termine.
- Revisa que no haya mochilas, sillas ni material cerca del recorrido y que lleven calzado bien atado.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner los aros demasiado separados desde el principio y provocar caídas. Empieza con distancias asumibles y aumenta poco a poco.
- Dejar salir a varios niños a la vez. Controla el turno desde un lugar visible.
- Corregir con muchas indicaciones a la vez. Fíjate en una sola cosa por ronda, como caer con los dos pies.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué piedras te costó más saltar y por qué?

¿Cómo supiste cuánta fuerza necesitabas en cada salto?

¿Qué hiciste con el cuerpo para no pisar fuera del aro?

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