Motricidad

El semáforo motor con doble señal

Juego de habilidades motrices para 2.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabaja los desplazamientos básicos (de lado y hacia atrás) mientras el alumnado atiende a dos consignas a la vez. En 2.º, con la parte principal en marcha, afianza el control del cuerpo y la atención sostenida. Les exige mirar, decidir y moverse sin parar.

Cómo se juega, paso a paso

1. Ten listas las tarjetas antes de la sesión: cada una lleva un color y una forma de desplazamiento. Fija con el grupo qué velocidad indica cada color, por ejemplo verde lento, amarillo medio y rojo rápido.
2. Reparte al alumnado por el espacio, cada uno con su hueco libre. Mira que todos te vean la tarjeta.
3. Ensaya cada color y cada desplazamiento por separado, sin combinar. Hazlo en un minuto.
4. Levanta una tarjeta y da unos segundos de marcha. Se cumplen las dos consignas: velocidad y forma de desplazarse.
5. Cambia de tarjeta cuando veas que el grupo la ejecuta bien. Mantén la tarjeta visible todo el rato.
6. Para el juego con una señal clara y reúne al grupo. Termina con vuelta a la calma andando de lado y hacia atrás muy despacio.

Reglas

Se cumplen las dos consignas mostradas en la tarjeta.

Organización y material

Gran grupo disperso por todo el gimnasio, patio o polideportivo, cada alumno con espacio propio. Tú te colocas en un punto central y alto, con las tarjetas a la vista de todos.

Curso
2.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Tarjetas de colores

Variantes

Más fácil
Muestra una sola consigna cada vez y añade la segunda cuando el grupo vaya seguro. Deja las tarjetas más tiempo a la vista.

Más difícil
Combina tres consignas añadiendo un gesto con los brazos, o pide cambiar de dirección al verte levantar la tarjeta.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, divide el espacio en dos zonas y ayúdate de un alumno que muestre tarjetas en la otra. Con grupo pequeño, amplía los huecos y pide que cada uno cruce todo el espacio.

En poco espacio
Limita la zona con conos y reduce la velocidad más rápida a pasos cortos. En el aula, desplázate en el sitio o por los pasillos entre mesas.

La variante de la ficha
Aumentar la velocidad de cambio de tarjetas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que elija la forma de desplazamiento posible para él y marca la velocidad con el ritmo de pasos. Dale más espacio y evita cambios muy rápidos.

Discapacidad auditiva
Todo el juego va por tarjetas visuales, así que asegura que te vea siempre de frente. Para parar, usa una señal visual, como levantar el brazo o apagar y encender la luz.

Atención e impulsividad
Mantén cada tarjeta unos segundos antes de cambiarla y pide que digan en voz baja la consigna. Colócalo cerca de ti, donde vea bien las tarjetas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pide mirar hacia donde se mueven, sobre todo al ir hacia atrás: gira la cabeza para comprobar el hueco.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Con el suelo resbaladizo, baja la velocidad máxima.
- Exige zapatillas bien atadas y mantén una distancia mínima entre compañeros.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar de tarjeta demasiado pronto. Deja unos segundos para que ejecuten antes de pasar a la siguiente.
- Dar las reglas sin ensayar. Practica antes cada color y cada desplazamiento por separado.
- Enseñar la tarjeta desde un lado donde no todos la ven. Colócate en el centro y gírala hacia todo el grupo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué consigna te costó más cumplir a la vez que la otra?

¿Qué hiciste para no chocar yendo hacia atrás?

¿Cuándo te equivocaste y cómo lo arreglaste?

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