Motricidad

# El tren con paradas y vagones que deciden

Juego de habilidades motrices para 1.º de Primaria.

## Para qué sirve

Trabajan desplazamientos, giros y cambios de ritmo mientras coordinan su paso con el de los compañeros. En 1.º ayuda a que cada niño pase de moverse solo a moverse en grupo, con un objetivo común. En la parte principal sirve para practicar habilidades básicas con el cuerpo ya activado.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Pon a todos en fila, uno detrás de otro, y que se cojan por la cintura. Comprueba que nadie se quede apartado.
2. Explica el juego con un tren de prueba: andad despacio en línea recta por el espacio, sin cambiar nada todavía.
3. El primero de la fila es la locomotora. Decide un cambio: girar a un lado, ir más rápido o ir más lento.
4. El resto del tren sigue el cambio sin soltarse. La regla es clara: el tren no puede romperse mientras avanza.
5. Si el tren se rompe, para el juego, que se vuelvan a enganchar y que reinicien con calma.
6. Cuando la locomotora haya hecho dos o tres cambios, pasa al final de la fila y el segundo toma el mando.
7. Termina cuando todos hayan sido locomotora. Haz un último recorrido lento para volver a la calma.

### Reglas

El tren no puede romperse mientras avanza.

### Organización y material

Un solo tren con todo el grupo en fila, cogidos por la cintura, que se mueve por el espacio libre. No hace falta material: deja el centro despejado y apartadas mochilas y objetos.

**Curso**
1.º de Primaria

**Momento de la sesión**
Parte principal

**Intensidad**
Media

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

**Material**
Ninguno

## Variantes

**Más fácil**
Los cambios se limitan a ir más rápido o más lento en línea recta, sin giros. Camina siempre, sin correr.

**Más difícil**
La locomotora encadena dos cambios seguidos, por ejemplo girar y luego ir lento. Pide también cambiar el tipo de desplazamiento, como ir con pasos cortos o largos.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con un grupo grande, haz dos o tres trenes más cortos que se muevan a la vez. Con pocos niños, un solo tren pequeño y cambios más frecuentes de locomotora.

**En poco espacio**
En un gimnasio pequeño o medio patio, el tren se mueve en círculo o en zigzag y siempre andando. Reduce los cambios de velocidad para evitar frenazos.

**La variante de la ficha**
Cada locomotora dirige el tren durante medio minuto antes de cambiar.

## Adaptaciones e inclusión

**Dificultad motriz**
Deja que el niño vaya en las primeras posiciones, donde el ritmo lo marca él. Permite agarrarse por los hombros si la cintura le resulta incómoda.

**Discapacidad visual**
Coloca al niño justo detrás de un compañero que avise con la voz de cada cambio. Si es locomotora, que lo diga en voz alta y un adulto camina a su lado.

**Atención e impulsividad**
Dale pronto el papel de locomotora, con un cambio sencillo y claro. Recuérdale con una indicación breve que debe esperar a que el tren esté estable antes de cambiar.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Todo el desplazamiento se hace andando o trotando suave, nunca a carrera. Los frenazos con niños enganchados provocan caídas.
- Mantén una distancia amplia entre trenes y con las paredes. Revisa que el suelo esté seco y sin objetos.
- Que nadie tire con fuerza de la cintura del compañero: se agarra suave, sin apretar.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que la locomotora haga cambios demasiado bruscos. Pídele que avise antes y que los haga progresivos.
- Cortar el juego cada vez que se rompe el tren. Deja que se enganchen solos y sigan, y solo para si hay riesgo.
- Cambiar de locomotora sin orden. Marca claramente quién es el siguiente para que no se pierda tiempo.

## Preguntas para la reflexión final

¿Qué os ayudaba a no soltaros cuando el tren giraba?

¿Cómo os sentíais cuando erais locomotora y todos os seguían?

¿Qué cambio os costó más seguir, ir rápido, ir lento o girar?

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