Motricidad

Estatuas con equilibrio y lateralidad

Actividad para días de lluvia para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabaja el equilibrio estático sobre un pie y la lateralidad: distinguir derecha e izquierda con piernas y brazos. A los 5 años empiezan a nombrar los lados con seguridad y a controlar el cuerpo parado. En la parte principal, la música les da movimiento y la pausa les pide control.

Cómo se juega, paso a paso

1. Dispersa al grupo por el espacio, con un brazo de separación entre cada niño. Comprueba que nadie toca a otro.
2. Explica y practica sin música: «pie derecho», «pie izquierdo», brazo arriba y el otro al lado. Haz tú la postura de espaldas, como en un espejo, y luego de frente.
3. Pon la música y deja que se muevan libres: andar, saltar suave o bailar.
4. Para la música y di la orden con claridad, por ejemplo: «Pie derecho, brazo izquierdo arriba, el otro al lado».
5. Todos adoptan la postura completa y la mantienen el tiempo indicado. Cuenta en voz alta y empieza con pocos segundos.
6. Si alguien baja el pie o el brazo antes de tiempo, lo recoloca y sigue. Después reanuda la música.
7. Repite cambiando de pie y de brazo. Termina con una última estatua y una respiración tranquila.

Reglas

Se mantiene la postura completa el tiempo indicado.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño en su propio sitio y con espacio libre alrededor. El reproductor de música lo colocas donde lo alcances rápido para parar y arrancar.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Reproductor de música

Variantes

Más fácil
Pide solo el equilibrio sobre un pie, con los brazos libres, y apoya el otro pie en el suelo si hace falta. Reduce el tiempo de la estatua.

Más difícil
Encadena dos órdenes seguidas, como cambiar de pie y de brazo sin música. Alarga el tiempo de mantenimiento.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, divídelo en dos mitades: una hace estatuas y la otra observa y comprueba. Con grupo pequeño, puedes pedir que cada niño elija la postura.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y sillas, y deja que se muevan en pequeño: marcha en el sitio, giros y balanceos. Pueden hacerlo por turnos, mitad y mitad.

La variante de la ficha
Cerrar los ojos unos segundos mientras se mantiene el equilibrio.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite apoyar una mano en una pared o silla, o rozar el suelo con la punta del pie. Adapta la postura de brazos a lo que pueda hacer.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia: música, parada, postura. Apóyate en tarjetas con dibujos de la postura y avisa antes de parar la música.

Atención e impulsividad
Da la orden antes de la parada y repítela corta. Elige a este niño para ayudarte a demostrar la postura.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén un brazo de separación entre niños para evitar choques al parar la música.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en el aula. Mejor descalzos o con calzado bien atado.
- Al cerrar los ojos, nadie se mueve del sitio y puedes permitir apoyar el pie si pierden el equilibrio.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar la orden con la música aún sonando. Para primero y habla después, para que te oigan todos.
- Pedir mucho tiempo desde el principio. Empieza con pocos segundos y súbelos cuando la mayoría aguante.
- Demostrar de frente y confundir derecha e izquierda. Colócate de espaldas o di el lado con el gesto.

Preguntas para la reflexión final

¿Con qué pie te ha costado más aguantar y por qué?

¿Qué has hecho con el cuerpo para no caerte?

¿Cómo sabes cuál es tu derecha y cuál tu izquierda?

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