Motricidad

La peonza con más vueltas

Juego de habilidades motrices para 2.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabaja el giro sobre el eje corporal y el control del equilibrio al parar. En 2.º conviene en la parte principal, con el cuerpo ya activado y sin prisa. El alumnado aprende a dosificar el giro y a reconocer cómo se siente su cuerpo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas y recuerda que se gira de uno en uno, por turnos, mientras el resto espera fuera.
2. Demuestra el giro de pie: brazos junto al cuerpo, mirada al frente y vueltas seguidas sobre ti mismo. Después enseña el giro tumbado, rodando con control.
3. El primer alumno sale a su colchoneta y elige girar de pie o tumbado. Da varias vueltas seguidas.
4. Si pierde el equilibrio o el control, el giro se detiene. Se coloca y vuelve a empezar en su siguiente turno.
5. Al acabar, pide que se quede quieto unos segundos para parar sin marearse en exceso. Después se pasa el turno.
6. Rota cada pocos giros y deja que cada niño pruebe las dos posiciones. Cierra con un minuto de calma y respiración.

Reglas

El giro se detiene si se pierde el equilibrio o el control.

Organización y material

Reparte las colchonetas separadas por el espacio, con un alumno girando en cada una. El resto espera sentado en fila, fuera de la colchoneta, esperando su turno.

Curso
2.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Gira solo media vuelta o una vuelta completa, con un punto fijo delante para mirar. Si hace falta, empieza tumbado.

Más difícil
Encadena más vueltas seguidas y detente en un punto marcado de la colchoneta, quedándote quieto cinco segundos sin moverte.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, añade colchonetas y forma filas cortas para reducir la espera. Con pocos alumnos, deja más vueltas por turno y haz rondas rápidas.

En poco espacio
Usa pocas colchonetas y gira solo de pie o tumbado. Mantén una distancia clara entre colchonetas y reduce el número de vueltas.

La variante de la ficha
Realizar el giro con los brazos en distintas posiciones.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite el giro tumbado, rodando despacio, con menos vueltas. Si lo necesita, deja que se apoye un momento en una mano al parar.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de turnos y enseña el giro con una demostración visual. Fija de antemano cuántas vueltas se dan y cómo se termina.

Atención e impulsividad
Dale un turno corto con una señal clara de salida y de parada. Pide que cuente las vueltas en voz baja para que mantenga el control.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba que las colchonetas estén bien apoyadas y no resbalen sobre el suelo.
- Deja espacio libre alrededor de cada colchoneta, lejos de paredes, postes y compañeros.
- Si alguien se marea, que se siente o se tumbe enseguida y no se levante hasta encontrarse bien.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar demasiadas vueltas seguidas, lo que provoca mareos. Empieza con pocas y sube poco a poco.
- Olvidar la parada: se evalúa solo el giro. Insiste en quedarse quieto y controlado al final.
- Dejar mucha espera entre turnos. Pon más colchonetas o reduce las vueltas para que todos participen.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué hiciste con el cuerpo para no perder el equilibrio al girar?

¿Fue más fácil girar de pie o tumbado? ¿Por qué?

¿Cómo te sentiste al parar y qué hiciste para no marearte?

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