Motricidad

Salto con giro a la colchoneta

Juego de habilidades motrices para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabaja el salto con los pies juntos, el equilibrio en la caída y el control del cuerpo en el aire. A los 5 años ya dominan el salto con impulso del curso anterior, así que el giro de un cuarto añade reto. Encaja en la parte principal, con el cuerpo ya activado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca el step y la colchoneta en el suelo, con la colchoneta pegada al step. Comprueba que ambos no se muevan.
2. Reúne al grupo y demuestra el salto tú mismo. Sube al step, flexiona rodillas, salta con pies juntos y gira un cuarto de vuelta.
3. Marca con claridad hacia qué lado se gira. Puedes señalar una pared o un objeto como referencia.
4. Arranca con el primer niño. Cada uno sube al step, se coloca y salta cuando tú lo indiques.
5. Pide que caigan con las rodillas flexas y se queden quietos un segundo sobre la colchoneta.
6. El siguiente sale solo cuando el anterior se ha retirado de la colchoneta. Los que esperan se sientan en fila.
7. Haz dos o tres rondas. Cierra con una vuelta tranquila y pregunta cómo les ha salido.

Reglas

El salto se hace de uno en uno, esperando a que el anterior se retire.

Organización y material

Fila de espera sentada a unos tres metros del step, en un lateral. Step y colchoneta quedan en el centro del espacio, a la vista de todos, con una zona libre alrededor.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, por turnos. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Pequeño step, colchoneta

Variantes

Más fácil
Salta sin giro desde el step, o gira solo la mirada y los hombros. Después añade el giro de forma progresiva.

Más difícil
Pide quedarse en equilibrio con los brazos en cruz tras la caída. También puedes girar hacia el lado contrario.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos estaciones con otro step y otra colchoneta para reducir esperas. Con grupo pequeño, haz más rondas y deja elegir el lado del giro.

En poco espacio
En el aula, usa un step bajo y aparta mesas y sillas al menos dos metros alrededor. Mantén la fila lejos de la colchoneta.

La variante de la ficha
Aumentar el giro a media vuelta para los más avanzados, siempre con supervisión.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Baja la altura del salto o salta desde el suelo sobre la colchoneta. Acepta un giro menor y permite apoyar una mano en un adulto.

Alumnado con TEA
Enseña el salto con pictogramas o con una demostración idéntica cada vez. Marca el lugar de espera en el suelo con una señal fija.

Atención e impulsividad
Dale un puesto fijo y una señal clara de salida, como tu mano levantada. Dale un papel breve, por ejemplo vigilar que la colchoneta quede libre.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Fija el step para que no resbale y pega la colchoneta a su base, sin huecos.
- Comprueba que no haya objetos duros ni mesas cerca de la zona de caída.
- Mantén al niño que espera a distancia y no empieces hasta que la colchoneta esté despejada.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que salten sin esperar turno. Corta el ritmo, usa una señal de salida y exige que la colchoneta esté libre.
- Pedir demasiado giro al principio. Empieza con un cuarto de vuelta y no pases a más hasta que caigan con control.
- Corregir a todos a la vez. Da una sola indicación por ronda, como rodillas flexas al caer.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué haces con las rodillas para caer sin hacerte daño?

¿Hacia qué lado has girado y cómo lo has notado en el aire?

¿Qué te ha costado más: saltar, girar o quedarte quieto al caer?

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