Motricidad

Sigo el sonido con obstáculos

Actividad para días de lluvia para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajan la localización auditiva, la orientación en el espacio y la confianza al moverse sin ver. A los 5 años ya saben seguir un sonido, así que añadir obstáculos sube el reto sin cambiar la idea. Encaja en la parte principal, con el grupo ya calmado y atento.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca los aros ssueltos por el suelo, con espacio de sobra entre ellos. Deja un tramo libre hasta el punto del sonido.
2. Explica el juego con una demostración: un niño con los ojos tapados, el instrumento suena y hay que llegar hasta él.
3. Elige a un niño guía y a un compañero que avisa. Tapa los ojos con suavidad, con un pañuelo blando o con las manos.
4. Haz sonar el instrumento desde el otro extremo. El niño camina despacio hacia el sonido y rodea los aros.
5. El compañero avisa en voz alta solo si hay un obstáculo muy cerca: «aro a tu derecha».
6. Cuando llega al instrumento, se quita el pañuelo y cambian los roles. Cambia también la posición del aro y del sonido.
7. Termina con una ronda tranquila y un comentario breve sobre cómo se han guiado.

Reglas

Un compañero avisa en voz alta si hay un obstáculo muy cerca.

Organización y material

Trabajo individual por turnos, con el resto del grupo sentado a un lado, sin invadir el recorrido. Los aros ocupan el centro y tú haces sonar el instrumento al fondo.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, con los ojos suavemente tapados. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Un instrumento pequeño, aros como obstáculos

Variantes

Más fácil
Pon menos aros y bien separados. Deja que el niño abra un poco los ojos o que el sonido suene sin parar.

Más difícil
Añade más aros y haz sonar el instrumento a ratos, cambiándolo de sitio durante el recorrido. El compañero avisa solo una vez.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, monta dos o tres recorridos pequeños con su instrumento. Con grupo pequeño, usa un recorrido y alterna rápido los roles.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y usa pocos aros, con un recorrido corto en línea. Haz turnos de uno en uno.

La variante de la ficha
Un adulto vigila de cerca para evitar tropiezos.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Separa más los aros y deja un pasillo ancho. Permite avanzar con apoyo o a su ritmo, sin prisa.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con una demostración y deja que toque el pañuelo antes. Si no tolera taparse los ojos, que los cierre o use gafas opacas.

Atención e impulsividad
Usa pocos aros y turnos cortos con un orden visible. Pide que camine despacio y practica antes «paso lento» sin pañuelo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Quita mesas, sillas y cualquier objeto duro del recorrido antes de empezar.
- Los aros van planos en el suelo y bien separados para que no resbalen ni se enganchen. Evita suelos mojados.
- Aleja a los niños que esperan y pide que caminen siempre, sin correr.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hacer sonar el instrumento demasiado flojo o con ruido alrededor. Pide silencio al grupo y toca claro.
- Poner demasiados aros desde el principio. Empieza con pocos y añade según vayan saliendo.
- Que el compañero grite instrucciones sin parar. Recuérdale que solo avisa cuando el obstáculo está muy cerca.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué te ayudó más para llegar al sonido?

¿Cómo te sentiste sin ver, y cuándo te fiaste de tu compañero?

¿Cómo avisaste a tu compañero para que te entendiera bien?

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