Juegos tradicionales y populares

Un, dos, tres, pollito inglés con posturas

Juego popular para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabaja el control del cuerpo, el equilibrio y la inhibición del movimiento. A los 4 años les cuesta frenar, y aquí lo hacen con una postura concreta. En la parte principal funciona bien porque ya están activados y escuchan la regla.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca una línea de salida y sitúa al grupo en ella, de cara a la pared. Un niño se pone junto a la pared, de espaldas al grupo.
2. Acordad antes la postura, por ejemplo avión o soldado. Pruébala todos juntos dos veces para que la reconozcan.
3. Quien cuenta dice «un, dos, tres, pollito inglés» mirando a la pared. Mientras tanto, el grupo avanza hacia él.
4. Al terminar la frase, quien cuenta se gira. Todos se quedan quietos en la postura acordada, no en otra cualquiera.
5. Si alguien se mueve o no mantiene la postura, vuelve a la línea de salida. Dilo con calma y sin señalar.
6. Quien toca la pared sin que le pillen pasa a contar. Cambias de rol y empieza otra ronda.
7. Para acabar, haced una última ronda y relajad el cuerpo con unas respiraciones.

Reglas

Quien se mueva o no mantenga la postura vuelve a la línea de salida.

Organización y material

Todo el grupo en fila sobre la línea de salida, frente a la pared, con quien cuenta junto a ella. No hace falta material; deja un pasillo libre de obstáculos entre la línea y la pared.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo frente a la pared. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Ninguno, una pared

Variantes

Más fácil
Acepta que se muevan un poco los brazos si mantienen la postura. Acorta la distancia a la pared.

Más difícil
Alarga la distancia y pide aguantar la postura contando hasta cinco antes de que quien cuenta vuelva a mirar a la pared.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos filas con dos paredes y un ayudante en cada una. Con pocos niños, deja que repitan rol más veces.

En poco espacio
En aula o medio patio, acorta la distancia y haz tandas de pocos niños mientras el resto observa y comprueba la postura.

La variante de la ficha
Cambiar la postura acordada cada ronda.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Elige una postura que pueda mantener, también sentado o con apoyo. Si necesita avanzar con ayuda, acepta ese desplazamiento como válido.

Alumnado con TEA
Enseña la postura con un dibujo o pictograma y anticipa el orden de la ronda. Ten clara la regla de volver a la línea de salida y repítela siempre igual.

Atención e impulsividad
Ponle cerca de ti al principio y dale el rol de quien cuenta pronto. Usa una señal corta antes de girarte para que ponga el cuerpo a punto.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja libre de mesas, sillas y mochilas el pasillo entre la línea y la pared.
- Pide que se desplacen andando, sin correr, para evitar choques y caídas al frenar.
- Separa a los niños en la línea para que no se empujen al hacer la postura.

Errores frecuentes al aplicarla

- Girarte demasiado rápido y pillar a casi todos. Ajusta el ritmo para que la mayoría pueda lograr la postura.
- Aceptar cualquier postura. Recuérdala antes de cada ronda y corrige mostrando la postura correcta.
- Dejar al mismo niño contando mucho rato. Cambia el rol para que todos participen.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué postura te ha costado más mantener quieto?

¿Qué hace tu cuerpo para quedarse sin moverse?

¿Cómo te has sentido cuando te tocaba empezar otra vez?

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