Motricidad

Voltereta adelante asistida

Juego de habilidades motrices para 2.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabajas el giro sobre el eje transversal, el control del cuerpo al rodar y la confianza al invertir la posición. En 2.º conviene que lo vivan con ayuda directa y con calma. En la parte principal ya vienen calientes y atentos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas con espacio entre ellas y explica la voltereta con una demostración lenta, sin prisa.
2. Marca la posición de partida: en cuclillas, manos apoyadas al ancho de los hombros y brazos estirados.
3. Indica el gesto clave: mentón al pecho, mirar el ombligo y apoyar la nuca, no la coronilla.
4. Colócate al lado del alumno. Con una mano guía la nuca y con la otra ayuda en la cadera para impulsar el giro.
5. Cada alumno hace su voltereta por turnos, siempre con tu ayuda directa. Sin supervisión no se rueda.
6. Al terminar, se levanta con los brazos al frente y deja sitio. Pasa a la cola y espera su turno.
7. Cierra con un par de repeticiones más y recoge las colchonetas entre todos.

Reglas

La voltereta se realiza siempre con supervisión y ayuda directa.

Organización y material

Reparte el grupo en filas pequeñas detrás de cada colchoneta, a unos dos metros de la que está en uso. Tú te quedas junto a la colchoneta donde ayudas, con visión de toda la sala.

Curso
2.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

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

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Empieza desde una colchoneta ligeramente inclinada o con una cuña blanda, para que el giro sea cuesta abajo. También puedes pedir primero un balanceo rodando en bola.

Más difícil
Pide que se levanten sin usar las manos tras el giro, o que partan de pie en vez de cuclillas. Mantén tu ayuda en la nuca y la cadera.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, usa varias colchonetas con un adulto de apoyo, o deja al resto practicando el balanceo en bola. Con uno pequeño, repite más veces cada turno.

En poco espacio
Usa una o dos colchonetas y filas cortas. Mientras esperan, el resto practica el balanceo en bola sentados en su sitio.

La variante de la ficha
Practicar la voltereta sin ayuda solo cuando el profesor lo considere seguro.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Aumenta tu ayuda en la cadera y usa una superficie inclinada. Acepta una versión parcial del giro, con apoyo lateral si hace falta.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de turnos con apoyo visual y muestra los pasos en imágenes. Avisa antes de tocar para guiar la nuca y la cadera.

Atención e impulsividad
Fija un turno claro y una zona de espera marcada. Da una sola indicación por intento: «mentón al pecho».

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Nadie rueda sin tu ayuda directa y sin que el alumno anterior haya salido de la colchoneta.
- Revisa que las colchonetas estén bien juntas, sin huecos ni deslizamientos en el suelo.
- Quita relojes, pulseras y horquillas, y pide calcetines antideslizantes o descalzos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Quitar la ayuda demasiado pronto. Mantén la mano en la nuca hasta que el giro sea limpio y seguro.
- Dejar que apoyen la coronilla. Insiste en mentón al pecho y corrige antes de que rueden.
- Hacer colas largas. Divide el grupo en más colchonetas para que no se enfríen ni se distraigan.

Preguntas para la reflexión final

¿Dónde apoyaste el cuerpo al rodar: en la nuca o en la cabeza?

¿Qué te ayudó más para girar sin miedo?

¿Qué parte te costó más y qué probarías para mejorarla?

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