



LOS MUNDOS DE NOA · MOTOR GRUESO

Camino de texturas descalzo

Motor grueso y propiocepción · 1-3 años

Estropajo, toalla, césped y un dedo de agua en fila por el suelo. El recorrido descalzo que entrena el equilibrio y la propiocepción de tu peque.

EDAD

1-3 años

TIEMPO

15-25 min

COSTE

~0 €

DIFICULTAD

Fácil

Mar Lorente Martínez

Educadora infantil · Los Mundos de Noa, Albacete

La propuesta

Caminar parece automático, pero a los 18 meses no lo es. Pon una textura nueva bajo el pie de tu peque y todo cambia: se para, mira, decide. Ese instante de duda obliga al pie a sentir y al cerebro a recalcular el equilibrio. Es justo lo que entrena la propiocepción, el sentido que le dice dónde está su cuerpo sin mirárselo.

Cuatro o cinco superficies pegadas en fila por el suelo, de lo blando a lo rugoso, con un dedo de agua templada al final. La planta del pie tiene miles de receptores: al activarlos afinamos el mapa corporal y la marcha a la vez. Supervisa de cerca durante toda la actividad, sobre todo por el agua.

Áreas de desarrollo

Propiocepción

Equilibrio y marcha

Mapa corporal

Integración sensorial

Regulación táctil

Tono muscular

Materiales

Felpudo o estropajo de coco (áspero)

Papel de burbujas (~50 cm)

Toalla afelpada doblada (blando)

Césped artificial o alfombra de hierba

Esponjas de baño grandes

Bandeja baja con un dedo de agua

Tip de Noa

Que nada resbale: cinta de carroceros ancha bajo cada tramo y monta el camino sobre una alfombra antideslizante. El agua del final, templada y solo un dedo. Guarda las piezas en una caja y se monta en dos minutos otro día.

Paso a paso

1 Montar el camino en el suelo

Pega cada superficie al suelo con cinta, en fila y bien sujeta, de lo blando a lo rugoso. Deja la bandeja con agua templada al final. Descalza al peque y deja que mire el recorrido antes de empezar.

2 El primer pie — el que duda

Acompáñale de la mano hasta el primer tramo. No le digas qué va a sentir. Observa cuándo su pie toca el estropajo y se detiene: puede levantarlo o ponerse de puntillas. Espera, que decida cuándo apoyar.

3 Cruzar el camino entero

El recorrido completo, de textura en textura. Fíjate en cómo cambia su marcha: más lento y con el pie alto sobre lo rugoso. Nombra lo que pisa: «pincha», «blandito», «raro».

4 El chapoteo final

Al final, la bandeja con agua templada. Mete el pie y la cara se le ilumina. Déjale chapotear y volver a entrar las veces que quiera. Ten una toalla a mano para secar.

Adaptaciones y variaciones

Adaptaciones por edad

1-2 años **Con apoyo y tramos cortos**

Dos o tres texturas, de tu mano o junto al sofá. Si aún no anda firme, que lo recorra gateando.

2-3 años **Solo y nombrando**

Cruza sin ayuda y pon palabra a cada superficie: pincha, mojado, suave.

3-4 años **Adivinar con el pie**

Con los ojos cerrados, que adivine la textura solo por el tacto y las ordene.

Variaciones

Camino de frío y calor

Suma una bolsa de gel fría y una toalla templada. El peque siente el contraste de temperatura con la planta.

Camino de exterior

En el jardín con hierba, arena, piedras lisas y un charco. Pisar la naturaleza descalzo es la versión más rica.

Camino a ciegas

Con los ojos cerrados cruza guiándose solo por los pies. La propiocepción trabaja al máximo. De tu mano.

Hoja de observación

| Observación | Implicación | |
|---|--------------------------------------|--------------------------|
| ¿Levanta mucho el pie o lo arrastra al pisar lo rugoso? | Tono muscular y planificación motora | <input type="checkbox"/> |
| ¿Se agarra en lo inestable o suelta la mano? | Confianza en su equilibrio | <input type="checkbox"/> |
| ¿Rechaza alguna textura o retira el pie? | Sensibilidad táctil propia | <input type="checkbox"/> |
| ¿Pone palabra a lo que siente bajo el pie? | Vocabulario sensorial | <input type="checkbox"/> |
| ¿Cambia el ritmo del paso según la superficie? | Adaptación de la marcha | <input type="checkbox"/> |
| ¿Repite el recorrido por iniciativa propia? | Motivación y reto motor | <input type="checkbox"/> |

Notas / observaciones

Antes de empezar

1. Descalzo y supervisado.

Acompaña de cerca todo el rato, sobre todo en el tramo de agua.

2. Respeta su ritmo.

Si una textura le incomoda, no le fuerces. Que decida él cuándo pisar.

3. El proceso importa más que el resultado.

No se trata de cruzar rápido, sino de sentir cada superficie.

Descubre más actividades 0-3 en
losmundosdenoa.com

«El suelo deja de ser siempre igual, y el pie empieza a pensar.»

Licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0

Puedes: descargar e imprimir esta ficha y compartirla con atribución. No puedes: usarla con fines comerciales ni crear obras derivadas.

© 2026 Mar Lorente Martínez · Los Mundos de Noa, S.L. · Albacete