Expresión corporal

Bailamos la estación del año con transición

Actividad de expresión corporal para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Trabajas la expresión corporal con niños de 5 años: representar una estación y pasar poco a poco a la siguiente. Les exige controlar la velocidad, el tamaño y la energía del movimiento. Va bien en la parte principal, cuando ya conocen las estaciones sueltas del curso anterior.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte a cada niño una tela de colores y deja que se dispersen por el espacio sin chocar.
2. Recuerda con ellos cómo se mueve el invierno: encogidos, lentos, temblando de frío. Que lo prueben un momento con música suave.
3. Explica la regla: el movimiento cambia poco a poco, nunca de golpe. Haz tú una demostración muy lenta del paso de invierno a primavera.
4. Arranca la música. Empieza en invierno y ve subiendo despacio el ritmo y abriendo los gestos, mientras les guías con tu voz.
5. Durante la transición, comenta lo que ves: «los brazos ya se estiran un poquito», «la tela empieza a soltarse». Así notan el cambio gradual.
6. Termina en primavera, con movimientos amplios y alegres. Para la música y pide que se queden quietos con la tela.
7. Repite con otra pareja de estaciones, o invierte el orden, y cierra con unas respiraciones.

Reglas

El movimiento cambia de forma gradual, no brusca.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño con su tela y con un hueco propio. Deja el reproductor en un lateral, donde lo manejes tú sin perder de vista a todos.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Reproductor de música, telas de colores

Variantes

Más fácil
Haz la transición guiada por ti, con tu voz marcando cada fase y sin telas al principio. Usa solo dos momentos claros: frío y calor.

Más difícil
Añade una tercera estación en la secuencia, por ejemplo invierno, primavera y verano. Que decidan ellos cómo cambia la tela en cada paso.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, divídelo en dos mitades: unos bailan y otros observan, y luego cambiáis. Con grupo pequeño, deja que cada niño marque el ritmo del cambio.

En poco espacio
En el aula, aparta las mesas y trabaja en filas o por turnos. Reduce los desplazamientos y centra el cambio en brazos, tronco y tela.

La variante de la ficha
Adivinar en qué momento exacto de la transición está un compañero.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite hacer la transición sentado o de pie sin desplazarse. La tela y los brazos marcan el cambio de estación.

Alumnado con TEA
Anticipa con imágenes de cada estación y avisa antes de cada cambio. Usa música de volumen bajo y una tela con la que se sienta cómodo.

Discapacidad auditiva
Marca el cambio de ritmo con gestos tuyos amplios y con una señal visual, como subir una tela de color. Que pueda verte siempre.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que haya espacio entre los niños antes de arrancar la música, sobre todo cuando el movimiento se vuelve amplio.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin objetos, y que lleven calzado cómodo o vayan descalzos con suelo limpio.
- Vigila que las telas no se enrollen en el cuello ni tapen la cara al girar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar la música de golpe. Sube o baja el ritmo poco a poco para que ellos copien esa gradualidad.
- Explicar demasiado antes de moverse. Haz una demostración corta y deja que prueben enseguida.
- Dar el cambio por hecho sin mirar. Comenta en voz alta lo que ves y corrige a quien salte de una estación a otra.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo te movías cuando tenías frío y cómo cuando llegó el calor?

¿Qué hiciste con la tela para que se notara el cambio poco a poco?

¿Qué es más difícil: bailar el invierno, la primavera o el momento en que cambian?

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