Calentamientos y vueltas a la calma

El árbol que se calma con cierre simbólico de la sesión

Vuelta a la calma para 1.º de Bachillerato.

Para qué sirve

Sirve para bajar pulsaciones y soltar tensión del cuello, hombros y brazos al final de la sesión. En 1.º de Bachillerato ayuda a cerrar con calma y a que cada uno note cómo termina. Es un cierre en grupo que no pide nada técnico.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide al grupo que se disperse por el espacio, con un par de metros libres alrededor de cada persona.
2. Explica la consigna: de pie, pies al ancho de caderas, rodillas flojas y brazos como ramas que se mecen.
3. Arranca con un balanceo amplio de brazos y tronco, de un lado a otro, con respiración tranquila.
4. Marca con la voz baja que el balanceo se haga más pequeño y más lento cada vez. La regla es que la intensidad baje poco a poco, sin cortes bruscos.
5. Cuando el movimiento sea mínimo, indica que las ramas se detienen del todo. El grupo queda quieto, con los ojos abiertos o cerrados, como prefiera cada uno.
6. Cierra con una respiración profunda compartida y una frase corta de despedida. Después, pide que se pasen al vestuario sin prisa.

Reglas

El movimiento disminuye de intensidad gradualmente.

Organización y material

Gran grupo disperso por el gimnasio, el polideportivo o el patio, sin material. Mira todos hacia el mismo lado o hacia el centro, con espacio para abrir los brazos sin tocarse.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Hazlo sentado en el suelo o en un banco, balanceando solo brazos y tronco. Marca tú el ritmo con la voz.

Más difícil
Añade un apoyo sobre una pierna mientras se balancean, bajando el movimiento hasta quedar en equilibrio estable. Cambia de pierna en una segunda ronda.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos filas escalonadas para que todos te vean. Con uno pequeño, forma un círculo y cierra mirando al centro.

En poco espacio
En el aula o en medio patio, deja un metro por persona y limita el balanceo a brazos y tronco, sin desplazarse. Puedes hacerlo junto a la silla o la pared.

La variante de la ficha
Terminar completamente quietos unos segundos.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite hacerlo sentado o con apoyo en una pared o en una silla. Cada persona elige la amplitud del balanceo que le resulte cómoda.

Alumnado con TEA
Anticipa los pasos antes de empezar y di cuándo acaba el juego. Usa una voz baja y constante, sin contacto físico ni sorpresas, y deja elegir si cierra los ojos.

Discapacidad visual
Describe el movimiento con palabras: amplio, medio, pequeño, quieto. Coloca a la persona con espacio libre a los lados y avisa cuando termina.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja distancia suficiente entre compañeros para que los brazos no choquen al balancearse.
- Pide rodillas flexibles y pies firmes para evitar pérdidas de equilibrio, sobre todo con cierre de ojos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que nadie lleve los cordones sueltos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Empezar con el grupo todavía agitado y con prisa. Espera unos segundos a que dejen de hablar antes de dar la consigna.
- Bajar el ritmo de golpe. Reduce la intensidad por tramos, con tu voz como guía, para que el cuerpo vaya aflojando.
- Hablar demasiado durante el cierre. Usa pocas frases y deja que el silencio haga el trabajo.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notas ahora el cuerpo comparado con el inicio del ejercicio?

¿En qué momento sentiste que tu respiración se volvía más lenta?

¿Qué te ayuda a calmarte después de esforzarte en clase?

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