Expresión corporal

El cuento de la lluvia

Actividad de expresión corporal para 3 años de Infantil. Representar corporalmente un fenómeno natural sencillo.

Para qué sirve

Los niños de 3 años aprenden a ajustar la intensidad del movimiento a lo que escuchan. Es un primer contacto con la expresión corporal a través de un cuento sencillo. Encaja en la parte principal porque ya han entrado en calor y siguen una consigna corta.

Cómo se juega, paso a paso

1. Sienta al grupo en el suelo, repartidos por el espacio, sin tocarse. Cuéntales que vas a narrar un cuento y que sus manos serán la lluvia.
2. Prueba antes con ellos dos sonidos: palmadas suaves y palmadas fuertes en el suelo. Hazlo despacio y deja que lo imiten.
3. Empieza el cuento con voz baja: caen las primeras gotas. Los niños dan palmadas muy suaves en el suelo.
4. Sube poco a poco el ritmo y el volumen de tu voz: llueve más y más. Ellos aumentan la fuerza de las palmadas siguiendo el cuento.
5. Llega a la tormenta fuerte y mantenla unos segundos. Después baja la voz y el ritmo: la lluvia va parando.
6. Termina con el sol que sale: paran las manos y las abren al cielo. Repite el cuento una segunda vez si el grupo sigue atento.

Reglas

La intensidad del movimiento sigue el ritmo del cuento.

Organización y material

Gran grupo disperso: cada niño ocupa su sitio en el suelo, con un brazo de espacio alrededor. Tú te colocas donde todos te vean y te oigan bien. No hace falta material.

Curso
3 años de Infantil

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–30 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Haz el cuento más corto, solo con dos momentos: lluvia suave y sol. Modela tú las palmadas con ellos.

Más difícil
Añade pasos intermedios: llovizna, lluvia normal, tormenta y vuelta a la calma. Pide que adivinen la intensidad solo con tu voz, sin gestos.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos o tres filas sentadas y pon un adulto de apoyo al fondo. Con grupo pequeño, siéntate en círculo y deja que algún niño marque el ritmo.

En poco espacio
En el aula, siéntalos en sus sitios o en la asamblea, y las palmadas van en las rodillas o en el suelo. Mantén el volumen moderado para no molestar a otras clases.

La variante de la ficha
Terminar con todos tumbados 'secándose al sol'.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que den las palmadas sentados en silla o con una sola mano. Si hace falta, que golpeen una superficie cercana, como la mesa o la pierna.

Alumnado con TEA
Anticipa el cuento con un apoyo visual: gota suave, gota fuerte y sol. Avisa del cambio de volumen y ofrece taparse los oídos si la tormenta le agobia.

Discapacidad auditiva
Marca la intensidad con gestos grandes: manos bajas y lentas para la llovizna, manos altas y rápidas para la tormenta. Colócate de cara y con buena luz.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja un brazo de distancia entre niños para que no se golpeen al dar palmadas.
- Comprueba que el suelo esté limpio y sin objetos duros o resbaladizos.
- Evita que golpeen con demasiada fuerza: las palmadas fuertes son ruidosas, no violentas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Empezar la lluvia demasiado fuerte y no dejar margen de subida. Arranca casi en susurro y sube de forma gradual.
- Contar el cuento muy deprisa. A los 3 años necesitan pausas para cambiar la intensidad y entender la consigna.
- Pedir silencio total al final. Deja que la calma llegue sola con tu voz baja, sin regañar.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo sonaba la lluvia al principio y cómo al final?

¿Qué hacían vuestras manos cuando llovía muy fuerte?

¿Cómo os habéis sentido cuando salió el sol?

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