Calentamientos y vueltas a la calma

El eco de activación

Calentamiento para 1.º de Primaria. Combinar la activación corporal con la atención y el ritmo.

Para qué sirve

Activa el cuerpo y obliga a mirar antes de moverse. Trabajan atención, memoria corta y ritmo con movimientos que ya dominan. En 1.º encaja al empezar la sesión: es sencillo, no necesita material y todos participan a la vez.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca al grupo en fila mirando al frente, con un metro de separación entre alumnos. Pon al guía delante, de cara a la fila.
2. Explica el juego con un ejemplo: haces un movimiento, esperas a terminarlo y la fila lo repite igual, como un eco.
3. Marca la regla clave: el eco empieza justo después de ver el movimiento completo, ni antes ni a mitad.
4. El guía propone un movimiento sencillo, por ejemplo saltos o elevación de rodillas. Lo hace unos segundos y para.
5. La fila repite el movimiento con el mismo ritmo. Luego el guía propone otro y se repite la secuencia.
6. Cada tres o cuatro movimientos, el guía pasa al final de la fila y sale el siguiente. Así todos prueban.
7. Termina con un último movimiento suave, como caminar despacio, para bajar el ritmo antes de la parte principal.

Reglas

El eco se hace justo después de ver el movimiento completo.

Organización y material

Gran grupo en una fila, con el guía enfrente a unos tres metros. Sin material, así que solo necesitas espacio libre delante y detrás de cada alumno.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Gran grupo en fila. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Propón tú los movimientos al principio y limítalos a dos o tres conocidos. El guía los elige de una lista que ya hayáis practicado.

Más difícil
Encadena dos movimientos seguidos que el grupo debe repetir en el mismo orden. Después, cambia el ritmo entre rápido y lento.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos filas y dos guías a la vez, o rota más rápido. Con grupo pequeño, forma un semicírculo y cada uno guía dos veces.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, usa movimientos sin desplazamiento y sin saltos grandes. Marca con la vista el hueco de cada alumno.

La variante de la ficha
Aumentar la duración de cada movimiento propuesto.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que elija la versión del movimiento: rodillas a media altura o marcha sentado. El guía también puede proponer gestos de brazos.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de guías y enseña antes los movimientos posibles con imágenes. Avisa del cambio de rol con una señal fija.

Atención e impulsividad
Pide una señal clara, como una palma, para saber cuándo termina el movimiento. Pon cerca al alumno impulsivo y dale un turno pronto como guía.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa bien la fila con un metro entre alumnos para evitar choques al saltar.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin objetos antes de empezar.
- Elige movimientos de baja intensidad y con aterrizaje suave, sin giros bruscos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Aceptar el eco antes de terminar el movimiento. Para el juego y repite el gesto con calma hasta que esperen.
- Dejar que cada guía invente movimientos complicados. Acuerda antes una lista de movimientos sencillos.
- Alargar los turnos y que la fila se enfríe. Limita cada guía a pocos movimientos y rota rápido.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué te ayudó a hacer el eco justo a tiempo?

¿Cómo sentiste el cuerpo después de moverte tanto?

¿Qué movimiento te gustó más proponer y por qué?

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