Calentamientos y vueltas a la calma

El masaje de la lluvia en cadena

Vuelta a la calma para 1.º de ESO. Fomentar la relajación mediante un contacto suave y respetuoso en cadena.

Para qué sirve

Sirve para bajar pulsaciones y cerrar la sesión con un contacto suave y respetuoso. En 1.º ESO el alumnado aún se está conociendo y le cuesta el contacto. Esta cadena lo hace de forma ordenada y tranquila al final de la clase.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide al grupo que forme una fila circular, todos mirando la espalda del compañero de delante.
2. Explica la consigna: con las yemas de los dedos imitas una lluvia suave sobre la espalda de quien tienes delante.
3. Haz una demostración en el aire o sobre tu propio brazo. Marca el ritmo lento y la presión mínima.
4. Da la señal de inicio y que todos empiecen a la vez, en silencio. Recorre el círculo observando el tipo de contacto.
5. Empieza con lluvia fina y pasa a lluvia más intensa, pero siempre suave. Después vuelve a la llovizna hasta parar.
6. Al terminar, para el contacto y deja unos segundos de quietud. Haz una respiración profunda con todo el grupo.
7. Cierra con la ronda de preguntas, sin que se deshaga todavía el círculo.

Reglas

El contacto es siempre suave y respetuoso.

Organización y material

Todo el grupo en un círculo amplio, en fila, con un brazo de distancia a la espalda de delante. No hace falta material y vale cualquier espacio liso.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Haced solo una lluvia fina con un dedo por vez, a ritmo muy lento y con tu demostración delante.

Más difícil
Añade una secuencia de tormenta: llovizna, chaparrón, truenos con palmadas muy suaves y vuelta a la calma, todo sin hablar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande haced dos círculos para que la espera sea corta. Con grupo pequeño basta un círculo reducido o un trío.

En poco espacio
En el aula o en medio patio haced un círculo más cerrado o dos filas paralelas, con cuidado de no tropezar al colocarse.

La variante de la ficha
Cambiar el sentido de la fila para repetir con otro compañero.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Anticipa la actividad con una explicación breve y clara de lo que va a pasar. Ofrece la opción de dar el masaje sobre la mochila o el hombro, o de hacerlo sobre su propio brazo.

Discapacidad visual
Avisa con la voz antes de cada contacto y deja que explore con la mano la espalda del compañero. Coloca a un compañero de confianza delante y detrás.

Atención e impulsividad
Colócalo cerca de ti y dale una actividad clara: marca el ritmo con la mano. Recuerda la regla de contacto suave si ves que aprieta.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba que no hay nadie con dolor de espalda o lesión. Si lo hay, que dé el masaje pero no lo reciba.
- Mantén la presión mínima y sin pellizcos, uñas ni golpes. Para el juego si ves brusquedad.
- Deja espacio entre alumnos al colocarse y evita carreras al formar el círculo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el ritmo se acelere. Marca tú el tempo lento con la voz o con tu mano.
- Obligar a participar a quien no quiere el contacto. Ofrece la alternativa de hacerlo sobre el hombro o sobre su mano.
- Alargar la actividad hasta que pierde el silencio. Corta pronto y cierra con respiración.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo te has sentido al recibir el masaje y al darlo?

¿Qué has notado en tu respiración al terminar?

¿Por qué es importante que el contacto sea suave y respetuoso?

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