Calentamientos y vueltas a la calma

El silencio que escuchamos como cierre de sesión

Vuelta a la calma para 4.º de ESO.

Para qué sirve

El alumnado baja pulsaciones y atención con una escucha sencilla, sin material. En 4.º de ESO tiene sentido porque ya pueden reconocer esta práctica como un recurso propio para regularse. Va al final de la sesión, cuando el cuerpo ya está más tranquilo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide que dejen las cosas a un lado y se tumben boca arriba, con espacio entre ellos. Que no se toquen.
2. Explica en dos frases: vais a escuchar los sonidos del entorno, en silencio y sin moveros.
3. Indica que cierren los ojos o miren un punto fijo del techo si lo prefieren. Da la señal de inicio con voz baja.
4. Durante la escucha, no hables. Que identifiquen sonidos lejanos, cercanos y los de su propio cuerpo, como la respiración.
5. Si alguien se mueve o habla, no cortes la actividad. Haz un gesto tranquilo y deja que continúe.
6. Termina con una indicación suave: mover dedos, estirarse y sentarse despacio. Después, a su ritmo, ponte de pie con ellos.

Reglas

Se permanece en silencio y quietos durante la escucha.

Organización y material

Todo el grupo tumbado en el gimnasio, el polideportivo o el patio, repartido por el espacio con un brazo de separación. Colócate donde te vean todos y no necesitas material.

Curso
4.º de ESO

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Reduce la escucha a un tiempo corto y guía con una consigna: escuchad solo el sonido más lejano que notéis.

Más difícil
Alarga la escucha sin consignas y pide que mantengan la atención en un solo sonido, sin perderlo, hasta el final.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, forma filas amplias y colócate en el centro. Con uno pequeño, tumbaos en círculo con las cabezas hacia dentro.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, tumbaos pegados a las paredes dejando el centro libre. Si no hay sitio, escuchad sentados con la cabeza apoyada en los brazos.

La variante de la ficha
Reflexionar brevemente sobre cuándo podrían usar este recurso fuera del centro.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite escuchar sentado en una silla o apoyado en la pared si tumbarse o levantarse cuesta. Que elija la postura en la que se sienta estable.

Alumnado con TEA
Anticipa qué va a pasar y cuánto durará la escucha, con una señal clara de inicio y de fin. Deja que elija su sitio, por ejemplo cerca de una pared.

Atención e impulsividad
Dale una actividad concreta de escucha, como contar mentalmente cuántos sonidos distintos distingue. Colócalo cerca de ti, sin llamar la atención.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que el suelo esté limpio y seco, sin objetos que molesten al tumbarse.
- Deja separación entre alumnos para que nadie reciba un golpe al estirarse.
- Al terminar, que se incorporen despacio para evitar mareos por levantarse de golpe.

Errores frecuentes al aplicarla

- Alargar la explicación inicial y romper el clima. Resume la consigna en dos frases y empieza.
- Interrumpir con regañinas ante un ruido o una risa. Usa un gesto y sigue, porque el silencio se recupera enseguida.
- Terminar de golpe con una orden fuerte. Cierra con voz baja y da tiempo para incorporarse.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué sonidos has notado que normalmente no oyes?

¿Cómo se sentía tu cuerpo al empezar y cómo al terminar?

¿Te ha costado mantenerte quieto y en silencio? ¿Qué te ha ayudado?

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