Calentamientos y vueltas a la calma

El silencio que escuchamos

Vuelta a la calma para 1.º de Primaria. Facilitar la transición a la calma mediante la escucha atenta del entorno.

Para qué sirve

Baja las pulsaciones y la excitación tras el juego con una actividad de atención auditiva. En 1.º cuesta quedarse quieto, así que la escucha da un motivo claro para el silencio. Va al final de la sesión, antes de pasar a la rutina de salida.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide al grupo que beba agua si hace falta y que se quede cerca de ti. Elige un rincón del espacio sin balones ni material por el suelo.
2. Cada alumno se tumba boca arriba, con espacio alrededor, sin tocar a nadie. Explica la regla: ojos cerrados, cuerpo quieto y boca en silencio.
3. Di en voz baja: «Vamos a cazar sonidos con las orejas». Que respiren despacio por la nariz.
4. Deja el silencio. Tú también te quedas quieto y no hablas, para que el entorno se oiga.
5. Pasado el tiempo, di en voz baja que abran los ojos poco a poco. Que muevan primero dedos de manos y pies.
6. Que se sienten despacio y cuenten en voz baja qué sonidos han oído. Cierra con una respiración conjunta y envíalos a la fila.

Reglas

Se permanece en silencio y quietos durante toda la actividad.

Organización y material

Gran grupo disperso por el suelo, cada niño con su hueco, sin contacto con los demás. Tú te sitúas a un lado, con visión de todos. No hace falta material.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Antes de cerrar los ojos, nombrad dos o tres sonidos que se pueden oír hoy. Así saben qué buscar y aguantan mejor.

Más difícil
Pide que cuenten en silencio, con los dedos, cuántos sonidos distintos oyen. Al final los comparan con el compañero.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, deja más separación y colócate en el centro para controlar todo. Con pocos alumnos, forma un círculo tumbados con las cabezas hacia dentro.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, tumbados en filas con la cabeza hacia la pared. Si no caben, que alternen mitades del grupo y la otra mitad observa en silencio.

La variante de la ficha
Reducir o aumentar el tiempo de silencio según el grupo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que se acomode sentado o en la postura que le resulte cómoda. Lo importante es la escucha, no la posición exacta.

Discapacidad visual
Guíale con voz y contacto suave hasta su sitio. Describe en voz baja el espacio y los sonidos antes de empezar.

Atención e impulsividad
Colócalo cerca de ti y dale una actividad concreta: encontrar un sonido lejano. Si se mueve, acércate sin hablar y vuelve a darle la consigna.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que el suelo esté limpio, seco y sin material suelto antes de que se tumben.
- Deja al menos un brazo de separación entre alumnos para evitar golpes al incorporarse.
- Que se levanten despacio para no marearse tras la respiración y la quietud.

Errores frecuentes al aplicarla

- Alargar demasiado el silencio en 1.º. Empieza corto y para antes de que se inquieten.
- Hablar o dar muchas consignas durante la escucha. Di lo justo al principio y calla.
- Hacerla justo después de un juego muy intenso sin transición. Baja el ritmo con un paseo o respiraciones antes de tumbarlos.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué sonidos has oído que normalmente no escuchas?

¿Cómo se ha quedado tu cuerpo después del silencio?

¿Qué sonido te ha gustado más y por qué?

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