Motricidad

El sol que calienta con partes concretas

Vuelta a la calma para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 4 años aprenden a bajar el ritmo tras la actividad y a notar partes concretas de su cuerpo. Al final de la sesión ayuda a recuperar la calma antes de volver al aula o de salir.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas en el suelo con espacio entre ellas. Cada niño elige una y se descalza si el suelo lo permite.
2. Explica la regla: silencio durante toda la relajación. Di que el sol va a visitar el cuerpo y que solo hay que escuchar.
3. Pide que se tumben boca arriba, con brazos sueltos a los lados, y que cierren los ojos.
4. Con voz suave y lenta, di que el sol calienta los pies. Espera unos segundos para que los noten y los dejen blandos.
5. Sigue con las piernas, la tripa y los brazos, una parte cada vez. Haz pausas largas entre ellas.
6. Termina diciendo que el sol se va despacio. Pide mover dedos de manos y pies, abrir los ojos y sentarse sin prisa.

Reglas

Se permanece en silencio durante toda la relajación.

Organización y material

Cada niño en su colchoneta, repartidas por el espacio sin que se toquen. Tú te colocas donde todos te oigan sin que tengas que alzar la voz.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, tumbados. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Nombra solo dos partes, los pies y los brazos, y señálalas en tu propio cuerpo antes de empezar con los ojos cerrados.

Más difícil
Añade partes nuevas como las manos, el cuello o la cara. Alarga las pausas para que mantengan la quietud más tiempo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, usa filas de colchonetas y recorre despacio el espacio mientras hablas. Con grupo pequeño, ponlas en círculo y quédate en el centro.

En poco espacio
En el aula, aparta las mesas y usa las colchonetas que quepan. Pueden turnarse por mitades mientras los demás observan en silencio.

La variante de la ficha
Acompañar con música muy suave de fondo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite tumbarse en la postura que les resulte cómoda, de lado o con apoyo bajo la cabeza. Nombra las partes sin exigir moverlas.

Alumnado con TEA
Anticipa con antes de empezar qué va a pasar y cuánto durará. Habla bajo, con frases iguales para cada parte, y deja que mantenga los ojos abiertos si lo necesita.

Atención e impulsividad
Colócalo cerca de ti, en un lateral de la sala. Dale una actividad sencilla en cada parte, como apretar y soltar los pies, para que la quietud sea más fácil.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio entre colchonetas para que nadie se golpee al estirar brazos o piernas.
- Revisa que no haya objetos duros ni material suelto cerca de las colchonetas.
- Al incorporarse, pide que lo hagan despacio para evitar mareos y choques.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hablar rápido o con tono alto rompe el ambiente. Baja el volumen y deja pausas entre partes.
- Empezar sin que hayan bajado el ritmo. Espera a que se tumben y se queden quietos antes de la primera frase.
- Reñir a quien se mueve o se ríe. Acércate, baja el tono y recuérdales la regla del silencio sin cortar la relajación.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo notaste más calentita?

¿Cómo te sentías al final, más tranquilo o más movido?

¿Qué hiciste para quedarte quieto y en silencio?

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