Calentamientos y vueltas a la calma

El sol que nos activa por partes

Calentamiento para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 4 años activan el cuerpo poco a poco y aprenden a identificar brazos, piernas y cuerpo entero. Trabajan también la escucha y el control del movimiento, moviendo solo la parte que toca. Va bien al arrancar la sesión, porque sube la temperatura sin exigir mucho.

Cómo se juega, paso a paso

1. Pide que se dispersen por el espacio con un brazo de distancia a cada lado. Que no se toquen con los compañeros.
2. Cuenta que tú eres el sol y que vas a calentar el cuerpo por partes. Enseña con el gesto qué son los brazos y las piernas.
3. Empieza con los brazos: «El sol calienta los brazos». Los niños los mueven con ganas y el resto del cuerpo se queda quieto.
4. Cambia a las piernas con la misma frase. Marca el cambio con voz clara y señalando tus propias piernas.
5. Pasa al cuerpo entero: «El sol calienta todo el cuerpo». Ahora pueden moverse con libertad sin salir de su sitio.
6. Si alguien mueve una parte que no toca, repite la indicación con calma y vuelve a señalarla. No lo apartes.
7. Termina bajando el ritmo poco a poco: el sol se esconde y todos se quedan quietos y respiran.

Reglas

El movimiento se centra en la parte del cuerpo indicada.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño en su espacio, sin filas y sin material. Tú te colocas donde todos te vean, de frente y a la altura de sus ojos.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Empieza solo con brazos y piernas, sin cuerpo entero. Haz tú el movimiento a la vez que ellos para que te imiten.

Más difícil
Añade partes más concretas, como manos, pies o cabeza. Cambia de parte más rápido y sin avisar antes.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos medios grupos y que unos miren mientras otros se mueven. Con pocos niños, deja que cada uno haga de sol por turnos.

En poco espacio
En el aula, cada niño se queda de pie junto a su silla o su sitio. Reduce los movimientos amplios y evita los desplazamientos.

La variante de la ficha
Terminar con todo el cuerpo moviéndose a la vez.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite mover la parte del cuerpo con el rango que pueda cada niño, de pie o sentado. Valora el intento, no la amplitud del gesto.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden con tres imágenes: brazos, piernas, cuerpo. Mantén siempre la misma frase y el mismo gesto en cada cambio.

Atención e impulsividad
Haz pausas cortas de quietud entre parte y parte. Colócalo cerca de ti y dale una señal gestual para recordarle la parte que toca.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio entre niños antes de empezar y revisa que nadie quede pegado a una pared o a un mueble.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin objetos. En el aula, aparta sillas y mochilas.
- Cuando llegue el cuerpo entero, pide movimientos en el sitio y sin carreras para evitar choques.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar de parte demasiado rápido. Deja unos segundos en cada una para que reconozcan la indicación y se ajusten.
- Dar solo la indicación hablada. Señala tú la parte del cuerpo para que los pequeños la asocien con la palabra.
- Corregir al niño delante de todos. Repite la consigna para el grupo y refuerza a quien lo hace bien.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo te ha costado más mover solita?

¿Cómo notas el cuerpo ahora, más calentito o igual que antes?

¿Qué parte del cuerpo te gustaría que calentara el sol la próxima vez?

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