Calentamientos y vueltas a la calma

El tren que va cogiendo velocidad

Calentamiento para 3 años de Infantil. Activar el desplazamiento en grupo de forma progresiva.

Para qué sirve

Los niños de 3 años practican caminar en grupo, seguir un ritmo y mantenerse unidos al de delante. Sube la activación poco a poco, sin carreras ni empujones. Encaja al inicio de la sesión, antes de la actividad principal.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reúne al grupo y explica que sois un tren largo. Cada niño es un vagón y la locomotora va delante.
2. Coloca la fila y pide que cada uno agarre con las manos la cintura del compañero de delante. Tú vas de locomotora o al lado de la fila.
3. Arranca con un «chuu, chuu» lento y pasos muy pequeños. Camina unos metros para que todos encuentren el ritmo.
4. Aumenta la velocidad poco a poco con tu voz o con palmadas más seguidas. Los pasos se hacen más rápidos, sin correr.
5. Recuerda la regla durante el recorrido: el tren no se puede romper. Si se suelta alguien, para, recompón la fila y arranca otra vez despacio.
6. Cuando llegues al ritmo que pide la actividad principal, mantenlo una vuelta completa.
7. Termina con la estación: el tren frena despacio hasta parar. Soltad las manos y respirad hondo antes de seguir.

Reglas

El tren no se puede romper mientras avanza.

Organización y material

Gran grupo en una sola fila, sin material. Marca un recorrido amplio y sin obstáculos por el aula, la sala de psicomotricidad o el patio, con curvas suaves.

Curso
3 años de Infantil

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Haz fila de dos o tres vagones más cortos, o deja que se agarren de los hombros. Mantén todo el rato un ritmo lento.

Más difícil
Añade túneles y curvas cerradas, o pide frenar y arrancar con tu señal. Mantén siempre la marcha andando.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, divide en dos o tres trenes por zonas separadas. Con grupo pequeño, un solo tren y recorrido más largo.

En poco espacio
Haz el recorrido en círculo o en ocho dentro del aula, con pasos pequeños. Limita la velocidad final a un paso ágil.

La variante de la ficha
Cambiar de conductor del tren cada vuelta.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que se agarre por los hombros o sujete una cuerda corta o un pañuelo. Sitúalo cerca de la locomotora, donde el ritmo es más suave.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con gestos o pictogramas: arrancar, ir más rápido, parar. Dale un puesto fijo en la fila y avisa antes de cada cambio de ritmo.

Atención e impulsividad
Ponle de locomotora o justo detrás de ti para que marque el ritmo contigo. Usa una señal clara de «freno» y repítela siempre igual.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Despeja el recorrido de sillas, mochilas y esquinas antes de empezar.
- Mantén la velocidad a paso rápido, sin carrera: a esta edad la fila se desequilibra y hay tropiezos.
- Si el suelo está liso o mojado, avisa de que no se tire de la cintura del compañero.

Errores frecuentes al aplicarla

- Acelerar demasiado pronto. Sube el ritmo solo cuando la fila va compacta y estable.
- Dar muchas explicaciones antes de empezar. Enseña con el cuerpo y arranca enseguida.
- Seguir si el tren se rompe. Para, recompón la fila y vuelve a salir despacio.

Preguntas para la reflexión final

¿Cuándo era más fácil que el tren no se rompiera, al ir despacio o deprisa?

¿Qué hacíais con las manos y los pies para no soltaros?

¿Cómo os sentíais al final, con más calor o con más ganas de moveros?

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