Calentamientos y vueltas a la calma

Estiramientos dinámicos guiados

Calentamiento para 1.º de Primaria. Iniciar la preparación muscular mediante movimientos amplios y controlados.

Para qué sirve

Los niños de 1.º activan piernas y brazos con movimientos amplios y controlados mientras caminan despacio. Es un buen arranque de la sesión porque sube la temperatura del cuerpo sin exigir velocidad ni coordinación compleja. También aprenden a moverse con control por un espacio compartido.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reúne al grupo en un lado del espacio y explica la actividad en una frase: caminamos despacio y movemos mucho brazos y piernas.
2. Haz una demostración de cada movimiento caminando tú: balanceo de brazos, balanceo de pierna y elevación de rodilla.
3. Pide que se dispersen por el espacio y empiecen a caminar suave, sin correr y sin tocarse.
4. Da la señal y marca un movimiento cada 20 o 30 segundos: primero brazos, luego balanceo de piernas, luego rodillas arriba.
5. Recuerda la regla cada vez que cambies: el movimiento siempre se hace caminando, sin quedarse parados ni estirar quietos.
6. Camina entre ellos, corrige con una indicación corta y muestra de nuevo el gesto si lo ves flojo.
7. Termina con paseo tranquilo, respiración profunda y reunión en el centro para la parte principal.

Reglas

El movimiento se hace siempre en desplazamiento suave.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño con su hueco libre por todo el gimnasio, el patio o el polideportivo. No necesitas material. Colócate en un lateral donde te vean todos.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Haz un solo movimiento durante más tiempo, por ejemplo solo balanceo de brazos, y demuestra tú caminando delante del grupo.

Más difícil
Encadena dos movimientos seguidos sin parar, como rodilla arriba y balanceo de brazos a la vez, siempre caminando.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, divide el espacio en dos zonas y repite tú las demostraciones a cada lado. Con grupo pequeño, camina con ellos y hacedlo en círculo amplio.

En poco espacio
En aula o medio patio, caminad en un recorrido en círculo, todos en el mismo sentido, y haced los movimientos con menos desplazamiento.

La variante de la ficha
Aumentar la amplitud del movimiento progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja elegir una versión más pequeña del gesto, como rodilla a media altura. Permite apoyarse un instante en una pared o en un compañero si pierde el equilibrio.

Alumnado con TEA
Anuncia antes los movimientos en el orden que van a seguir, con imágenes o gestos claros. Usa siempre la misma señal para cambiar.

Discapacidad visual
Pon un compañero como guía que camine a su lado, o haz el recorrido en círculo con una referencia sonora. Describe cada movimiento con palabras claras.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Insiste en caminar y mirar al frente para evitar choques entre niños dispersos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que lleven los cordones atados.
- Pide que los balanceos de brazos y piernas sean controlados, sin dar golpes ni patadas al de al lado.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que aceleren hasta correr. Para el juego un momento y recuerda que el movimiento va siempre en desplazamiento suave.
- Explicar demasiado antes de empezar. Dilo en pocas frases, demuestra caminando y corrige sobre la marcha.
- Cambiar de movimiento muy rápido. Dales tiempo para sentirlo y nombra el gesto en cada cambio.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo notas más caliente ahora?

¿Qué movimiento te ha costado más hacer despacio?

¿Por qué crees que empezamos la clase moviendo mucho brazos y piernas?

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