Calentamientos y vueltas a la calma

La nube viajera con historia colectiva

Vuelta a la calma para 4.º de Primaria.

Para qué sirve

Baja las pulsaciones y devuelve al grupo a un estado tranquilo tras la parte intensa de la sesión. Trabaja la escucha, la imaginación y la respiración pausada. En 4.º, el alumnado ya puede narrar un tramo corto y seguir el hilo de un compañero.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte las colchonetas por el espacio y pide que cada alumno se tumbe en una, con separación entre ellas.
2. Elige a dos o tres narradores y asigna a cada uno un tramo del viaje: salida, recorrido y llegada.
3. Explica la regla antes de empezar: los ojos permanecen cerrados durante toda la actividad, también los de los narradores.
4. Pon la música suave a poco volumen y pide tres respiraciones lentas antes de arrancar.
5. El primer narrador empieza el viaje de la nube con frases cortas y pausadas. Cuando termina su tramo, da paso al siguiente.
6. Cada narrador retoma lo que dijo el anterior y lo continúa. El último cierra con la nube de vuelta al gimnasio.
7. Termina con unos segundos de silencio y pide que abran los ojos despacio y se incorporen sin prisa.

Reglas

Los ojos permanecen cerrados durante toda la actividad.

Organización y material

Cada alumno tumbado en su colchoneta, repartidas por el gimnasio, el patio o el polideportivo con espacio entre ellas. Los narradores se sitúan tumbados en puntos distintos, para que la voz llegue desde varios lados.

Curso
4.º de Primaria

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, tumbados. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Colchonetas, música suave

Variantes

Más fácil
Da a los narradores un guion de tres o cuatro ideas para su tramo: viento, montaña, mar. Así solo tienen que contarlo con sus palabras.

Más difícil
Los narradores deben enlazar su tramo con la última frase del anterior. El resto, al final, cuenta en voz baja qué recorrido ha imaginado.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, usa tres narradores y baja el ritmo para que todos oigan. Con uno pequeño, bastan dos tramos más largos.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, tumbados en el suelo sin colchoneta o en dos filas, con la cabeza hacia dentro. Mantén una separación mínima entre cabezas y pies.

La variante de la ficha
Rotar quién narra cada tramo en distintas sesiones.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Avisa antes de la estructura: quién habla, en qué orden y cuándo acaba. Si cerrar los ojos le incomoda, permite mirar un punto fijo en el techo.

Discapacidad auditiva
Sitúa al alumno cerca del narrador, de forma que vea su cara. Pacta una señal en el hombro para marcar los cambios de tramo.

Atención e impulsividad
Dale un tramo corto como narrador, así tiene una actividad concreta. Colócalo cerca de ti y usa una indicación en voz baja si se mueve.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa las colchonetas para que nadie se golpee al estirarse o girarse.
- Comprueba que el suelo esté limpio y sin objetos antes de tumbarlos.
- Al final, que se incorporen despacio, primero sentados, para evitar mareos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner la música demasiado alta y tapar a los narradores. Bájala hasta que se oiga bien la voz.
- Dejar que los narradores se alarguen o hagan chistes. Fija un tramo corto y recuerda el tono tranquilo.
- Permitir ojos abiertos o charla en voz baja. Recuerda la regla al empezar y no sigas hasta que haya silencio.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué has visto en tu cabeza durante el viaje de la nube?

¿Cómo notabas el cuerpo al empezar y cómo al terminar?

¿Qué te ha ayudado a imaginar mejor lo que contaban tus compañeros?

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