Calentamientos y vueltas a la calma

Movemos las articulaciones con parejas

Calentamiento para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 4 años ponen a punto muñecas, tobillos y hombros antes de la parte principal. Aprenden a nombrar partes del cuerpo y a esperar turno con un compañero. Encaja al inicio de la sesión porque es tranquilo y no necesita material.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reúne a la clase sentada o de pie y enseña tú cada articulación: muñecas, tobillos y hombros. Señálala en tu cuerpo y di el nombre.
2. Haz una ronda de prueba con todo el grupo. Tú dices «muñecas» y todos las giran despacio unos segundos.
3. Forma las parejas y que cada una decida quién empieza indicando. Puedes usar «el más alto» o «el que lleva más color».
4. El que indica dice o señala una articulación. El compañero la mueve suavemente mientras el otro mira.
5. Pasados unos segundos, para el movimiento con una palabra clave, por ejemplo «quietos». Nadie sigue más allá del tiempo marcado.
6. Cambiad los roles y repetid con otras articulaciones. Recorre el espacio y corrige el gesto de cada pareja.
7. Termina con una respiración tranquila y sacudiendo brazos y piernas. Así bajas el ritmo antes de pasar a la parte principal.

Reglas

Cada articulación se mueve solo unos segundos, sin forzar.

Organización y material

Las parejas se reparten por el espacio, una frente a otra y con un brazo de separación. Si hay patio, busca un sitio sin sol directo en la cara.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Parejas. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Limita el juego a una sola articulación por ronda y señálala tú con el gesto. Que los niños imiten sin decidir nada.

Más difícil
Que quien indica elija el ritmo, lento o muy lento, y el compañero lo siga. Después, que cambie la postura, sentado o de pie.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz tríos si sobra alguien y circula entre ellos. Con pocos niños, juega tú de pareja y pon el ejemplo.

En poco espacio
En el aula, hacedlo sentados en sillas o en el suelo, frente a frente. Quita las mochilas del medio y trabaja sin desplazamientos.

La variante de la ficha
Aumentar el número de articulaciones a mover por turno.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que elija las articulaciones que mueve con comodidad. El compañero puede acompañar el movimiento sin tocar, y se puede hacer sentado.

Alumnado con TEA
Anticipa la rutina con imágenes de muñeca, tobillo y hombro, en el mismo orden. Avisa del cambio de rol con una señal visual.

Atención e impulsividad
Da una sola consigna cada vez y usa un gesto fijo para parar. Pon cerca a la pareja que más ayuda al niño a esperar su turno.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén un brazo de distancia entre parejas para evitar golpes al girar hombros y brazos.
- Si es en el patio, revisa que el suelo esté seco y sin piedras antes de sentar o descalzar a nadie.
- Recuerda que mueve cada uno su propia articulación: nadie coge la mano o el pie del compañero para tirar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar mucho tiempo en cada articulación. Cuenta tú los segundos en voz alta y para, porque los niños de 4 años se cansan o se dispersan.
- Dar demasiadas articulaciones de golpe. Empieza por una o dos y añade la siguiente solo cuando el grupo las domine.
- Hablar sin enseñar el gesto. Demuestra siempre con tu cuerpo, porque a esta edad entienden mejor lo que ven.

Preguntas para la reflexión final

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

¿Cómo se lo has dicho a tu compañero para que te entendiera?

¿Has notado el cuerpo más caliente al terminar?

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