Calentamientos y vueltas a la calma

Movemos las articulaciones explicando por qué

Calentamiento para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños y niñas ponen en marcha las articulaciones principales y empiezan a relacionar cada una con su función. A los 5 años conocen bien las partes del cuerpo, y explicar para qué sirven afianza el lenguaje y el esquema corporal. Encaja al principio de la sesión, porque activa el cuerpo sin esfuerzo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Ten listo el espacio y siéntate o ponte de pie frente al grupo, a la vista de todos. Pide que cada niño busque su pareja y se sitúe frente a ella.
2. Explica la dinámica con un ejemplo: mueves la muñeca y dices «sirve para coger cosas». Hazlo despacio y con pocas palabras.
3. Nombra la primera articulación, por ejemplo el cuello. Las dos personas de cada pareja la mueven a la vez, unos segundos y sin forzar.
4. Después, cada pareja intenta decir para qué sirve. Si se atasca, dale una ayuda corta: «¿qué haces con ella al andar?».
5. Pasa a la siguiente articulación: hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos. Mantén el ritmo ágil para que no se enfríen.
6. Cambia el rol en cada ronda: primero habla uno y luego el otro, mientras ambos mueven.
7. Cierra con una sacudida suave de todo el cuerpo y una respiración tranquila.

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 entre ellas. No hace falta material, solo que todos te vean y te oigan.

Curso
5 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
Reduce a tres articulaciones y nombra tú la función. La pareja repite la frase mientras mueve la zona.

Más difícil
Pide que expliquen la función con un gesto o un ejemplo de la vida diaria, como abrir una puerta o subir escaleras.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, forma tríos si sobra alguien y recorre las parejas escuchando. Con pocos, haz tú de pareja y modela las respuestas.

En poco espacio
En el aula, haz el juego de pie junto a la silla o sentados. Prioriza cuello, hombros, muñecas y tobillos, que ocupan poco.

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

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que mueva la articulación en el rango que pueda o solo la señale. Puede hacerlo sentado, y su pareja se adapta a su ritmo.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de las articulaciones con tarjetas de imágenes. Usa siempre la misma frase para pedir la explicación.

Atención e impulsividad
Marca con una palmada el inicio y el final de cada movimiento. Da turnos claros para hablar, de modo que no se pisen.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén un brazo de distancia entre parejas para evitar golpes al mover brazos y piernas.
- Pide movimientos lentos y pequeños, sin tirones ni giros bruscos del cuello.
- Si el patio está húmedo o el suelo resbala, haz la actividad con calzado adecuado o en el aula.

Errores frecuentes al aplicarla

- Alargar cada articulación demasiado. Limítala a unos segundos para que no se aburran ni fuercen.
- Corregir la explicación como si fuera un examen. Acepta respuestas sencillas y completa tú con una ayuda.
- Nombrar las articulaciones muy rápido. Espera a que todas las parejas terminen antes de pasar a la siguiente.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo se movía más fácil hoy?

¿Para qué nos sirven las rodillas cuando jugamos?

¿Qué te ayudó tu pareja a recordar?

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