Calentamientos y vueltas a la calma

Movilidad articular con parejas y resistencia suave

Calentamiento para 4.º de Primaria.

Para qué sirve

Trabajan la movilidad de hombros, caderas, rodillas y tobillos con una resistencia ligera, y aprenden a dosificar el esfuerzo con un compañero. En 4.º encaja bien al inicio de la sesión: calienta el cuerpo y enseña a controlar la fuerza que se aplica al otro.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma parejas y reparte una goma suave por pareja. Pide que comprueben que no tiene nudos ni cortes.
2. Demuestra un movimiento con una pareja voluntaria: uno sujeta la goma fija y el otro mueve el brazo en un recorrido amplio y lento.
3. Marca el ritmo con una cuenta lenta. Cada movimiento amplio de brazos dura unos segundos, sin tirones.
4. Cambian de rol: quien sujetaba mueve y quien movía sujeta. Repite lo mismo con las piernas, con la goma en el pie o el tobillo.
5. Recuerda la regla durante todo el juego: la resistencia es siempre suave y sin forzar. Si notan tirantez fuerte, aflojan.
6. Pasea entre las parejas corrigiendo postura y recorrido. Cambia el movimiento cada cierto tiempo con una señal clara.
7. Para el juego, recogen las gomas con cuidado y pasan a la parte principal.

Reglas

La resistencia debe ser siempre suave, sin forzar.

Organización y material

Parejas repartidas por el espacio, a dos o tres pasos de otras parejas, mirándose de frente. Deja las gomas en una zona del borde y que las coja un miembro de cada pareja.

Curso
4.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Gomas elásticas suaves

Variantes

Más fácil
Quita la goma y que el compañero ofrezca solo una referencia con la mano a la que llegar, con el mismo recorrido amplio.

Más difícil
Pide movimientos más complejos: círculos de brazos combinados con una flexión de rodillas, siempre lentos y controlados.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma las parejas en filas paralelas y deja más separación entre ellas. Si sobra un alumno, haz un trío y que uno cuente el ritmo.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, trabaja en el sitio, con parejas en columnas y solo movimientos de brazos y tobillos. Evita los recorridos largos de pierna.

La variante de la ficha
Aumentar ligeramente la resistencia para los más avanzados.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite hacer el movimiento sentado o apoyado en una pared. Reduce el recorrido y deja que elija la parte del cuerpo con la que se sienta más seguro.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con imágenes o una demostración clara. Mantén la misma pareja y el orden de movimientos, y avisa antes de cada cambio de rol.

Discapacidad visual
Dale la goma para que la explore con las manos y guía el recorrido con indicaciones verbales y contacto. La pareja describe en voz alta cada movimiento.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa las gomas antes de empezar y retira las que estén cortadas o con grietas.
- Suelta la goma siempre despacio, nunca de golpe, para evitar latigazos en la cara.
- Deja distancia entre parejas y evita que la goma pase a la altura de la cabeza del compañero.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que tiren fuerte porque se piensa que es una competición. Repite que la resistencia es suave y para si ves tensión excesiva.
- Dar la demostración demasiado rápida. Hazla lenta y exagerando el recorrido para que copien el ritmo.
- No cambiar los roles a tiempo. Marca tú el cambio con una señal para que ambos trabajen por igual.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué articulaciones has notado más sueltas al terminar?

¿Cómo sabías que tu compañero no estaba forzando?

¿Qué has hecho para que la goma tirara solo un poco?

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