Calentamientos y vueltas a la calma

Relajación guiada con visualización de logro

Vuelta a la calma para 3.º de ESO.

Para qué sirve

Baja las pulsaciones y cierra la sesión con un momento de calma y de reconocimiento personal. En 3.º ESO ayuda a que cada alumno ponga nombre a lo que ha conseguido en actividad física. Va al final, cuando el cuerpo ya está recuperado y el grupo puede estar en silencio.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas y baja la intensidad de la música antes de que lleguen los alumnos.
2. Pide que se tumben boca arriba, con brazos sueltos y piernas cómodas. Explica que no hay que hablar.
3. Recuerda la regla: los ojos se quedan cerrados durante toda la actividad.
4. Guía la respiración con voz baja: inspirar por la nariz, soltar el aire despacio. Repite varias veces con pausas.
5. Pídeles que elijan un logro reciente de actividad física. Puede ser pequeño: una mejora, un gesto o un reto superado.
6. Guía la visualización con frases cortas: dónde estás, qué ves, qué sientes en el cuerpo. Deja silencios largos.
7. Cierra bajando la voz. Que muevan dedos y manos, se estiren y se incorporen sin prisa. Recoged las colchonetas.

Reglas

Los ojos permanecen cerrados durante toda la actividad.

Organización y material

Cada alumno ocupa una colchoneta, con espacio libre alrededor y sin contacto con los compañeros. Pon la música en un lado del gimnasio y tú te sitúas donde todos te oigan.

Curso
3.º de ESO

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Colchonetas, música suave

Variantes

Más fácil
Reduce el tiempo y guía más: describe tú una escena de logro sencilla y céntrate solo en la respiración.

Más difícil
Pide que recuerden también qué hicieron para llegar a ese logro y qué sintieron antes, durante y después, sin guía constante.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, separa las filas de colchonetas y baja el volumen de tu voz para exigir silencio. Con grupo pequeño, ábrelo más y deja más pausas.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y usa el suelo o una posición sentada con la cabeza apoyada. Mantén los ojos cerrados y la música muy baja.

La variante de la ficha
Compartir en voz baja, si se quiere, el logro visualizado.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite tumbarse o recostarse en la postura que les resulte cómoda, con apoyos como una colchoneta doble o una silla. No exijas una posición concreta.

Alumnado con TEA
Anticipa qué va a pasar, cuánto dura y cómo acaba. Ofrece un logro concreto como ejemplo y deja ajustar el volumen o taparse los oídos si lo necesitan.

Atención e impulsividad
Dales un ancla física, como una mano en el abdomen para notar la respiración. Usa frases cortas y silencios breves al principio.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio entre colchonetas para que nadie golpee a otro al estirarse o incorporarse.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin material suelto antes de empezar.
- Al final, que se incorporen despacio para evitar mareos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hablar demasiado rápido o sin pausas. Usa frases cortas y deja silencios para que dé tiempo a visualizar.
- Permitir risas o cuchicheos. Explica la norma al principio y mantén un tono calmado y serio.
- Acabar de golpe. Anuncia el final con antelación y da un par de minutos para reincorporarse.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué logro has elegido y cómo te has sentido al recordarlo?

¿Qué has notado en tu respiración y en tu cuerpo al final?

¿Cómo podrías usar este momento de calma antes de un reto?

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