Motricidad

Respiramos como el mar en calma y con olas

Vuelta a la calma para 4 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 4 años aprenden a notar su respiración y a regularla: suave o más marcada, sin brusquedad. Sirve para bajar pulsaciones y excitación tras el juego. Va al final de la sesión y deja al grupo tranquilo para volver al aula.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas y pon el sonido de olas bajito, si lo tienes. Pide a cada niño que se tumbe boca arriba con los ojos cerrados o mirando al techo.
2. Explica con pocas palabras: el mar en calma es respirar muy suave, las olas grandes son respirar un poco más hondo.
3. Empieza tú con el mar en calma. Narra en voz baja y lenta, y deja unos segundos de silencio.
4. Cuenta que llega una ola mediana. Marca tú la respiración un poco más profunda y recuérdales que nunca es brusca.
5. Alterna calma y olas dos o tres veces según veas al grupo. Pasea entre las colchonetas y ayuda con la voz o con una mano en la tripa.
6. Cierra siempre con el mar en calma, sin prisa. Que se queden quietos unos segundos antes de incorporarse despacio.

Reglas

La respiración nunca se hace de forma brusca.

Organización y material

Cada niño en su colchoneta, con espacio libre alrededor para no tocarse. Tú te colocas donde todos te oigan, y el altavoz queda a un lado, con volumen bajo.

Curso
4 años de Infantil

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, tumbados. Aula, sala de psicomotricidad o patio

Material
Colchonetas, sonido de olas si es posible

Variantes

Más fácil
Usa solo mar en calma y una única ola muy suave. Apóyate en que se pongan la mano en la tripa y la vean subir y bajar.

Más difícil
Alarga las fases y añade olas de distinta fuerza según tu narración. Pídeles que decidan ellos cuándo viene la ola siguiente, sin brusquedad.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos tandas de colchonetas y que la otra mitad observe sentada y en silencio. Con pocos niños, siéntate cerca y narra más pausado.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y usa el suelo o las colchonetas que quepan. Si no hay sitio, alterna por turnos o deja espacio entre filas.

La variante de la ficha
Terminar siempre en la fase de calma antes de levantarse.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que adopte la postura tumbada que le resulte cómoda, de lado o con apoyo bajo la cabeza. Si no puede tumbarse, hace el juego sentado con el respaldo apoyado.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con dos imágenes: mar en calma y ola. Mantén el volumen del sonido bajo y avisa antes de cada cambio con la misma frase.

Atención e impulsividad
Colócalo cerca de ti y dale una actividad sencilla: mano en la tripa para ver cómo sube. Usa frases cortas y mantén un ritmo lento para evitar respiraciones bruscas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio entre colchonetas para que nadie golpee a otro al moverse o incorporarse.
- Pide que no respiren forzado ni retengan el aire. Si alguno se marea, que vuelva a respirar normal y se quede quieto.
- Comprueba que las colchonetas no resbalen y que no haya objetos cerca.

Errores frecuentes al aplicarla

- Narrar rápido o con voz fuerte rompe la calma. Habla bajo, despacio y con pausas.
- Pedir olas demasiado grandes lleva a respiraciones bruscas. Modela tú una ola moderada y repite que es un poco más, no mucho más.
- Acabar con una ola y levantarlos enseguida. Termina siempre en calma y dales unos segundos antes de incorporarse.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notabas la tripa cuando era mar en calma?

¿Qué diferencia había cuando llegaban las olas?

¿Cómo te sientes ahora, con el cuerpo más tranquilo o más movido?

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