Calentamientos y vueltas a la calma

Respiramos como globos que se deshinchan

Vuelta a la calma para 1.º de Primaria. Iniciar el descenso de la intensidad mediante el control de la respiración.

Para qué sirve

El alumnado aprende a bajar el ritmo del cuerpo controlando la respiración. En 1.º de Primaria sirve para pasar de la actividad intensa a un estado más tranquilo. Encaja al final de la sesión, antes de volver al aula.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reúne al grupo y pídeles que se dispersen por el espacio, con un brazo de separación para no tocarse.
2. Explica el juego con una imagen: el cuerpo es un globo lleno de aire y se va deshinchando poco a poco.
3. Pónlos de pie, con los brazos pegados al cuerpo. Haz tú la primera respiración como modelo.
4. Inspiran por la nariz mientras suben los brazos despacio, hasta arriba, como si el globo se hinchara.
5. Espiran muy despacio por la boca mientras bajan los brazos. Puedes pedir un siseo suave, como el aire que sale.
6. Repite varias veces. Baja tu voz y tu ritmo en cada ronda para que ellos hagan lo mismo.
7. Termina con los brazos abajo y una última respiración tranquila. Pídeles que caminen sin prisa hacia la salida.

Reglas

La respiración se hace despacio, sin prisa.

Organización y material

Gran grupo disperso por el gimnasio, el patio o el polideportivo, cada uno en su sitio y sin tocar a nadie. Tú te colocas donde todos te vean. No hace falta material.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Reduce el movimiento: solo suben los hombros al inspirar y los sueltan al espirar. Haz pocas repeticiones y cuéntalas en voz alta.

Más difícil
Alarga el tiempo de espiración mientras cuentas despacio hasta un número mayor. Pide que bajen los brazos al ritmo exacto de tu cuenta.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, abre más la dispersión y apóyate en un alumno que haga de modelo. Con un grupo pequeño, formad un círculo y respirad todos a la vez.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, hazlo de pie junto a la silla o al sitio. Los brazos suben solo hasta la altura de los hombros.

La variante de la ficha
Hacerlo tumbados en el suelo para mayor relajación.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite hacerlo sentado, con brazos a media altura o con un solo brazo. Lo importante es que la espiración sea lenta.

Discapacidad visual
Describe cada movimiento en voz alta y usa siempre las mismas palabras. Que apoyen una mano en la tripa para notar cómo entra y sale el aire.

Atención e impulsividad
Dales una actividad concreta: seguir tus manos o contar los siseos. Colócalos cerca de ti y felicita la lentitud, no la rapidez.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja un brazo de separación entre alumnos para evitar golpes al subir los brazos.
- Pídeles que no inspiren de forma forzada y que paren si se marean. Que se sienten un momento.
- Revisa que el suelo esté libre y sin zonas mojadas o resbaladizas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Hacerlo con prisa porque quedan pocos minutos. Reserva el tiempo y baja tú el ritmo con tu voz.
- Dar demasiadas explicaciones antes de empezar. Usa la imagen del globo y demuestra una vez.
- Dejar que se rían o hagan ruidos exagerados. Pide un siseo suave y espera a que todos estén tranquilos.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notas el cuerpo ahora, más rápido o más tranquilo?

¿Qué pasa cuando sacas el aire muy despacio?

¿Cuándo podrías usar esta respiración, por ejemplo si estás nervioso?

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