Motricidad

Somos árboles al viento

Vuelta a la calma para 3 años de Infantil. Combinar la relajación con el movimiento suave de todo el cuerpo.

Para qué sirve

Los niños de 3 años bajan el ritmo de la sesión moviéndose despacio con todo el cuerpo. Aprenden a regular la intensidad del movimiento siguiendo la voz de la maestra. Encaja al final de la sesión, cuando vienen activados y necesitan calmarse.

Cómo se juega, paso a paso

1. Despeja el espacio y pide a cada niño que busque su sitio sin tocar a nadie.
2. Explica el juego con pocas palabras: «Sois árboles. Los brazos son las ramas y los pies son raíces».
3. Haz una prueba de viento suave: balancea tus propios brazos muy despacio para que te imiten.
4. Arranca con voz baja y lenta: «Sopla un vientecito». Los niños se mecen de pie con los brazos como ramas.
5. Sube un poco la voz y el ritmo para que el viento aumente, y recuerda que el movimiento sigue siendo suave.
6. Baja la voz y el ritmo para que el viento disminuya. Repite dos o tres veces la subida y la bajada.
7. Cierra con voz muy tranquila, di que el viento se va y reúne al grupo para hablar.

Reglas

El movimiento siempre es suave, nunca brusco.

Organización y material

Gran grupo disperso: cada niño ocupa su sitio con espacio para abrir los brazos sin tocar al compañero. Tú te colocas donde todos te vean y te oigan.

Curso
3 años de Infantil

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo disperso. Aula o sala de psicomotricidad

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Mece solo los brazos, con los pies quietos en el suelo, y imita tú el movimiento delante de ellos.

Más difícil
Añade giros lentos del tronco y flexión suave de rodillas, y cambia el viento sin avisar: de la derecha, de la izquierda.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos filas con más separación y apóyate en la maestra de apoyo. Con pocos niños, forma un círculo para que se vean entre ellos.

En poco espacio
En un aula pequeña, cada niño se balancea junto a su silla o su sitio, con los pies casi juntos y movimientos más cortos.

La variante de la ficha
Terminar quedándose completamente quietos como un árbol sin viento.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite hacer el árbol sentado en una silla, moviendo brazos y tronco. Si lo necesita, apoya los pies en el suelo.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con una imagen de un árbol y usa siempre las mismas palabras. Evita cambios bruscos de volumen y deja que se coloque en un sitio fijo.

Atención e impulsividad
Colócate cerca de quien se acelere y marca el ritmo con tu propio movimiento lento. Usa un tono de voz susurrado para que baje la intensidad.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio suficiente entre niños para abrir los brazos sin golpear a nadie.
- Revisa que no haya mesas ni sillas cerca de la zona de balanceo.
- Si el suelo resbala, haz la actividad con calcetines antideslizantes o descalzos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Subir demasiado la voz o el ritmo y que acaben corriendo. Mantén el viento siempre suave y baja la voz de inmediato.
- Explicar demasiado antes de empezar. A esta edad basta con demostrar un balanceo y dejar que te imiten.
- Hacer los cambios de intensidad muy rápidos. Alarga cada fase para que noten la diferencia.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué sentías en el cuerpo cuando el viento soplaba flojito?

¿Cómo se mueve un árbol cuando el viento es fuerte y cómo cuando es suave?

¿Cómo te quedas 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.