Motricidad

Somos un bosque completo

Vuelta a la calma para 5 años de Infantil.

Para qué sirve

Los niños de 5 años bajan el ritmo del cuerpo y se fijan en los compañeros cercanos para moverse juntos. Es una vuelta a la calma con una imagen que ya conocen: el bosque y sus estaciones. Va bien al final de la sesión, cuando aún hay energía y necesitan aterrizar.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte una tela por niño y deja que la miren y la toquen un momento. Pide que se dispersen por el espacio sin chocar.
2. Explica la imagen: todos somos un solo bosque y los árboles se mueven a la vez. Recuerda la regla: movimiento suave y atento a los de al lado.
3. Empieza por primavera: brazos y telas despiertan despacio, como brotes que crecen. Hazlo tú con ellos las primeras veces.
4. Pasa a verano con balanceos amplios y lentos, y a otoño con telas que caen como hojas. Cambia de estación con una frase y voz baja.
5. Mientras se mueven, señala cuando el bosque se ve unido y cuando hay árboles sueltos. Pide que miren a los vecinos para ir al mismo ritmo.
6. Cierra con respiraciones lentas, telas en el suelo y todos sentados. Recoge el material entre todos.

Reglas

El movimiento siempre es suave y se intenta coordinar con los compañeros cercanos.

Organización y material

Gran grupo disperso, cada niño con su espacio libre alrededor y una tela en la mano. Deja las telas apiladas en una esquina y reparte antes de empezar.

Curso
5 años de Infantil

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Telas de colores

Variantes

Más fácil
Mueve tú el bosque delante y que te imiten, con una sola estación y movimientos muy lentos.

Más difícil
Que decidan en silencio cuándo cambia la estación, guiándose solo por el movimiento de los vecinos, sin que lo anuncies tú.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos bosques que se miran por turnos. Con grupo pequeño, juntad los árboles en un círculo para verse todos.

En poco espacio
En el aula, aparta mesas y haz el bosque en dos tandas. Si hay poco sitio, mueven sobre todo brazos y tronco, con los pies casi fijos.

La variante de la ficha
Terminar en invierno, todos completamente quietos a la vez.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que se muevan sentados o con apoyo, usando brazos y tela. Los movimientos grandes pueden ser pequeños, y el bosque lo cuenta igual.

Alumnado con TEA
Anticipa las estaciones con imágenes o gestos en orden fijo. Ofrece un sitio estable y deja elegir la tela por textura o color.

Atención e impulsividad
Dale un papel concreto, como árbol guía que marca el ritmo lento cerca de ti. Refuerza con tu voz el movimiento suave.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja distancia entre niños, de al menos un brazo extendido con la tela, para evitar choques y enredos.
- Prohíbe atarse las telas al cuello o al cuerpo, y no se tiran ni se arrastran a otros.
- Revisa que el suelo esté libre de mochilas y sin resbalones; si hay calcetines sin suela antideslizante, mejor descalzos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner un ritmo demasiado rápido desde el principio. Habla bajo y mueve tú más despacio de lo que crees necesario.
- Explicar mucho y moverse poco. Resume la consigna en dos frases y empieza enseguida con ellos.
- Corregir a los niños de uno en uno. Señala al conjunto y pide mirar a los vecinos.

Preguntas para la reflexión final

¿Cuándo sentisteis que el bosque se movía todo junto?

¿Qué hicisteis para ir al mismo ritmo que vuestros compañeros?

¿Cómo se queda el cuerpo después de moverse tan suave?

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