Condición física y salud

Yoga sencillo para el aula de EF

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Iniciar posturas sencillas de flexibilidad y control postural.

Para qué sirve

Trabajas flexibilidad, equilibrio y control del cuerpo con posturas que el alumnado de 5.º ya puede mantener con calma. En la parte principal sirve para bajar el ritmo y atender a las sensaciones del propio cuerpo. También enseña a respirar y a notar cuándo un músculo se tensa sin llegar a doler.

Cómo se juega, paso a paso

1. Coloca las colchonetas en corro y pide que se descalcen. Cada alumno se pone en la suya, con espacio para estirar brazos y piernas.
2. Explica las reglas antes de empezar: se mantiene la postura solo con tensión suave y, si duele, se afloja.
3. Muestra tú la primera postura, el árbol, y señala dónde se apoya el pie y hacia dónde se mira.
4. Pide que la copien y la mantengan unos segundos respirando despacio. Pasa por el corro corrigiendo en voz baja.
5. Encadena el gato y el perro boca abajo, y añade una o dos posturas más hasta llegar a cuatro o cinco. Entre postura y postura, deja un momento de pausa.
6. Repite la secuencia completa una segunda vez, con menos indicaciones tuyas, para que el grupo la recuerde.
7. Termina con una respiración tumbados o sentados y recoged las colchonetas entre todos.

Reglas

Cada postura se mantiene sin dolor, solo con tensión suave.

Organización y material

Todo el grupo en corro, cada alumno sobre su colchoneta y mirando al centro, donde te colocas tú para que te vean. Deja un brazo de separación entre colchonetas.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual, en corro. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Reduce a tres posturas y mantenlas poco tiempo. Permite apoyar una mano en la pared o en el compañero en el árbol.

Más difícil
Alarga el tiempo de mantenimiento y une las posturas sin pausa. En el árbol, pide cerrar los ojos unos segundos o subir los brazos.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos corros concéntricos o dos corros con un ayudante en cada uno. Con grupo pequeño, reduce el corro y corrige a cada alumno de cerca.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, trabaja en filas, cada uno junto a su colchoneta, mirando hacia ti. Elige posturas que no necesiten desplazarse.

La variante de la ficha
Un alumno dirige la secuencia de posturas por turnos.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece versiones más estables: el árbol con apoyo en la pared o sentado, y el gato sin elevar la espalda del todo. Valora el control de la postura, no cuánto se acerca a la tuya.

Alumnado con TEA
Anticipa las cuatro o cinco posturas con tarjetas de dibujos en orden. Mantén siempre la misma secuencia y avisa antes de cada cambio.

Discapacidad visual
Describe cada postura con palabras claras: dónde van pies, manos y cabeza. Guía con contacto suave si el alumno lo acepta.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Haz las posturas descalzos o con calcetines antiadherentes y comprueba que las colchonetas no resbalan en el suelo.
- Separa las colchonetas lo bastante para que nadie golpee a un compañero al perder el equilibrio.
- Recuerda que no se fuerza ningún estiramiento ni se rebota; si duele, se afloja.

Errores frecuentes al aplicarla

- Ir demasiado rápido y no dejar respirar. Marca tú el ritmo y cuenta los segundos en voz alta.
- Corregir solo a quien lo hace mal delante de todos. Corrige en privado y refuerza lo que sale bien.
- Tomarlo como competición por quién aguanta más. Insiste en que cada cuerpo tiene su límite y el objetivo es sentirlo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué postura te ha costado más mantener y por qué?

¿Has notado la tensión suave en algún músculo? ¿Dónde?

¿Qué te ha ayudado a mantener el equilibrio en el árbol?

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