Condición física y salud

Carrera con cambios de ritmo por señales

Actividad de condición física para 2.º de ESO. Aplicar cambios de ritmo controlados dentro de una carrera continua.

Para qué sirve

Trabajas la resistencia aeróbica y el control del ritmo propio dentro de una carrera continua. En 2.º ESO el alumnado ya aguanta carrera sostenida, pero tiende a salir rápido y no dosificar. Encaja en la parte principal, con el cuerpo ya activado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Explica las señales antes de empezar: un pitido corto para subir el ritmo, dos pitidos para bajar y uno largo para volver al ritmo base. Si usas música, acuerda cuál es la señal.
2. Haz una prueba de un minuto sin cambios. Fija el ritmo base: un trote con el que puedan hablar.
3. Arranca la carrera en grupo, todos a la vez y al mismo ritmo, sin adelantamientos.
4. Da la primera señal tras un par de minutos. Deja un tramo breve de cambio y avisa de la vuelta al ritmo base.
5. Alterna subidas y bajadas con tramos de ritmo base entre medias. Varía la duración del tramo para que atiendan a la señal y no cuenten.
6. Recuerda la regla: el cambio se hace solo a la señal acordada, ni antes ni después.
7. Termina con dos minutos de trote suave y marcha. Pasa a la reflexión con el grupo.

Reglas

El cambio de ritmo se hace siempre a la señal acordada.

Organización y material

Marca un circuito amplio con conos por el perímetro del gimnasio, polideportivo o patio. El grupo corre en la misma dirección y tú te colocas en un punto desde el que te vean y te oigan todos.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Gran grupo, ritmo común. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Silbato o música

Variantes

Más fácil
Usa solo subidas de ritmo y alarga el tramo de recuperación al ritmo base entre cambios.

Más difícil
Añade un tercer nivel de ritmo, con otra señal, y pide que el cambio sea inmediato y controlado, sin frenazos.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, divide en dos tandas que corren por turnos mientras la otra observa el ritmo. Con uno pequeño, corréis juntos y tú también marcas el ritmo.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, corre en círculo amplio y usa tramos más cortos. Sube la exigencia con el ritmo y no con la velocidad punta.

La variante de la ficha
Aumentar la frecuencia de los cambios de ritmo.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Anticipa las señales con un cartel visual y haz un ensayo previo. Mantén siempre el mismo orden y la misma señal para cada cambio.

Discapacidad auditiva
Acompaña el silbato con una señal visual clara: brazo arriba para subir, abajo para bajar. Colócate siempre en un sitio visible.

Dificultad motriz
Deja que el alumno marque su ritmo base y cambie en proporción a su capacidad. Permite marcha rápida en las subidas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pide que dejen distancia entre compañeros y que no adelanten en los cambios, para evitar choques y tropiezos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que los cordones estén atados.
- Mantén los conos y el material de apoyo fuera de la trayectoria de carrera.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dar señales muy seguidas y sin patrón claro. Deja siempre tramos al ritmo base para que se note el contraste.
- Poner un ritmo base demasiado alto. Compruébalo: si no pueden hablar, baja el ritmo.
- Cambiar la señal acordada a mitad de juego. Fíjala al principio y no la modifiques.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notaste el cuerpo al subir el ritmo y al volver al ritmo base?

¿Qué hiciste para no salir demasiado rápido?

¿En qué momento te costó más controlar el cambio y por qué?

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