Condición física y salud

# Carrera con control de esfuerzo percibido

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Iniciar la autopercepción de la intensidad del esfuerzo.

## Para qué sirve

El alumnado aprende a poner nombre a cómo de fuerte siente el esfuerzo y a relacionarlo con su ritmo. En 5.º ya pueden usar una escala numérica sencilla. Encaja en la parte principal, cuando el cuerpo ya está activado y puede sostener varios tramos de carrera.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Explica la escala del 1 al 10 antes de salir: 1 es reposo, 5 es ritmo cómodo y 10 es no poder más. Pon ejemplos de andar, trotar y esprintar.
2. Forma parejas. Uno corre y el otro hace de control: anota la valoración que le dice su compañero y vigila que sea sincera.
3. Marca el recorrido y las paradas con conos o líneas del espacio. Di el ritmo de carrera, que sea suave y constante.
4. Da la salida y activa el cronómetro. Cada tramo dura el tiempo que hayas fijado para el grupo.
5. En cada parada, el corredor se detiene y dice su número en voz baja a su pareja. Nadie compara números con otros grupos.
6. Al terminar la ronda, cambian los roles. Repite el mismo recorrido para que puedan comparar sus propias sensaciones.
7. Cierra con un paseo de vuelta a la calma y una puesta en común breve.

### Reglas

La valoración se hace de forma honesta, sin comparar entre compañeros.

### Organización y material

Reparte las parejas por el perímetro del espacio, con conos que marquen las paradas a distancias parecidas. Tú te colocas en un punto central con el cronómetro, visible para todos.

**Curso**
5.º de Primaria

**Momento de la sesión**
Parte principal

**Intensidad**
Alta

**Agrupación y lugar**
Individual con control por parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

**Material**
Cronómetro

## Variantes

**Más fácil**
Usa una escala de tres niveles, suave, medio y fuerte, y alarga las paradas para que se recuperen y valoren con calma.

**Más difícil**
Sube un poco el ritmo en cada ronda y pide que, antes de decir su número, adivinen qué valor pondrán. Luego comparan con lo que dicen.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con un grupo grande, haz dos tandas: mientras unos corren, los otros controlan. Con pocos alumnos, corren todos a la vez con un control por pareja.

**En poco espacio**
En un gimnasio pequeño o medio patio, corren en círculo o en vaivén entre dos líneas. Acorta los tramos y haz más paradas.

**La variante de la ficha**
Ajustar el ritmo de carrera según la valoración de cada alumno.

## Adaptaciones e inclusión

**Alumnado con TEA**
Anticipa la rutina con un pictograma de la secuencia: correr, parar, decir número. Apoya la escala con una tarjeta visible con caras o colores.

**Discapacidad visual**
Corre acompañado por un compañero con un cordel o ritmo de palmas, por un recorrido sin obstáculos. Las paradas se anuncian con una señal sonora.

**Atención e impulsividad**
Reduce los tramos y refuerza la parada con una señal clara. Pide que respire dos veces antes de decir el número para que no conteste por inercia.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Deja espacio libre entre corredores y evita adelantamientos pegados a la pared o a los conos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin material suelto, sobre todo en el gimnasio.
- Si alguien marca 9 o 10 o se encuentra mal, para y que camine hasta recuperarse.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Poner un ritmo demasiado rápido desde el inicio. Empieza suave para que la escala tenga sentido y suba poco a poco.
- Dejar que se comparen números en voz alta. Recuerda la regla antes de cada parada y recoge los datos en privado.
- Hacer las paradas muy cortas. Dales unos segundos para notar el cuerpo antes de valorar.

## Preguntas para la reflexión final

¿Qué notabas en el cuerpo cuando dijiste un número alto?

¿Coincidía lo que sentías con lo que veía tu pareja?

¿Cómo sabes cuándo puedes ir más rápido o más despacio?

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