Calentamientos y vueltas a la calma

Carrera continua con control de zona de frecuencia cardíaca objetivo

Calentamiento para 1.º de Bachillerato. Aplicar el concepto de zona de entrenamiento a la activación inicial.

Para qué sirve

El alumnado aprende a regular su intensidad de carrera con un dato objetivo, la frecuencia cardíaca. En 1.º de Bachillerato ya conocen el concepto de zona de entrenamiento y aquí lo llevan a la práctica. Sirve como activación inicial y como ensayo para calentar solos más adelante.

Cómo se juega, paso a paso

1. Antes de salir, cada alumno calcula su zona de pulsaciones objetivo y la apunta en un papel o en la mano.
2. Marca en el espacio varios puntos de parada fijos con conos. Explica que el pulso solo se comprueba ahí.
3. Practica una vez la toma de pulso en el cuello o la muñeca durante diez segundos y multiplica el resultado.
4. Da la salida a trote suave. Cada uno corre a su ritmo y busca entrar en su zona.
5. En cada parada, el alumnado se detiene, toma el pulso y lo compara con su zona. Después sigue corriendo.
6. Si estás fuera de zona, cada uno corrige su ritmo antes de la siguiente parada. Tú recorres el espacio y preguntas valores.
7. Termina con un trote muy suave y una última toma de pulso. Cada alumno anota cómo ha ido.

Reglas

La comprobación de pulso se hace en el punto de parada marcado.

Organización y material

Reparte al grupo por todo el recorrido, cada uno a su ritmo y en el mismo sentido. Coloca los conos de parada en los laterales, para que quien se detiene no estorbe a los que corren.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Individual. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Cronómetro o pulsómetro si se dispone

Variantes

Más fácil
Reduce el recorrido a dos paradas y deja que cada alumno tome el pulso en una zona amplia, sin precisión de latidos.

Más difícil
Añade paradas más frecuentes y pide que anoten cada valor. Al final deben explicar qué ritmo les mantuvo dentro de la zona.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, abre más puntos de parada para evitar colas. Con grupo pequeño, usa menos paradas y habla con cada uno en ellas.

En poco espacio
En gimnasio pequeño o medio patio, corre en circuito cerrado y todos en el mismo sentido. Pon dos paradas en una esquina para tomar el pulso.

La variante de la ficha
Ajustar el ritmo si se sale de la zona objetivo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Sustituye la carrera por marcha rápida o desplazamiento adaptado y recalcula la zona con su pulso. Acorta el recorrido entre paradas y deja que descanse en ellas.

Alumnado con TEA
Anticipa el recorrido con un esquema visual de paradas y orden de actividades. Deja claro cuándo termina y evita cambios de recorrido sobre la marcha.

Atención e impulsividad
Dale una tarjeta con su zona y una sola consigna: parar, medir y decidir. Pon tu mirada cerca de las paradas para frenar el esprint inicial.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantén el sentido de carrera único y deja libres los laterales donde se paran los alumnos.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin obstáculos. Los conos de parada no deben estar en el paso.
- Si alguien se marea o nota molestias en el pecho, para el ejercicio, siéntalo y avísame.

Errores frecuentes al aplicarla

- Calcular las zonas sobre la marcha y perder tiempo de sesión. Pídelas hechas la clase anterior o dedica un minuto antes.
- Dejar que midan el pulso corriendo. Insiste en que solo se mide en la parada y que no se camina antes sin motivo.
- Convertirlo en una carrera. Recuerda que el objetivo es mantener la zona y no ir más rápido que el compañero.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué ritmo te ha costado más mantener para no salirte de tu zona?

¿Notaste la diferencia entre tu pulso al empezar y al final del calentamiento?

¿Cómo usarías tu zona de pulsaciones para calentar tú solo en otro entrenamiento?

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