Condición física y salud

Carrera continua guiada

Actividad de condición física para 1.º de ESO. Iniciar el trabajo de resistencia aeróbica a ritmo controlado.

Para qué sirve

El alumnado trabaja la resistencia aeróbica a un ritmo que puede mantener, sin salir a todo gas. En 1.º ESO sirve para que aprendan a dosificar el esfuerzo y a notar su propio ritmo. Funciona en la parte principal, con el calentamiento ya hecho.

Cómo se juega, paso a paso

1. Explica antes de empezar qué es un ritmo constante y por qué no se trata de ganar a nadie.
2. Marca el recorrido o circuito por el espacio y comprueba que todos lo ven claro.
3. Haz que prueben unos segundos al ritmo del silbato, para fijar el compás antes de contar el tiempo.
4. Pon en marcha el cronómetro y mantén el silbato a ritmo regular. Cada pitido, un apoyo o una zancada acordada.
5. Corrige en marcha: quien adelanta, que frene; quien se queda atrás, que acelere un poco. Nadie se sale del ritmo.
6. Al acabar el tiempo, baja el ritmo con un trote suave y luego caminad.
7. Anota el tiempo de la sesión para subirlo en las siguientes de forma progresiva.

Reglas

No se puede adelantar ni quedar muy atrás del ritmo marcado.

Organización y material

Todo el grupo corre a la vez en el mismo sentido, siguiendo el perímetro del espacio. Tú te colocas en un punto central o lateral desde donde veas a todos y se oiga bien el silbato.

Curso
1.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
Cronómetro, silbato

Variantes

Más fácil
Intercala tramos cortos de marcha rápida entre tramos de carrera, siempre al mismo compás del silbato.

Más difícil
Cambia el ritmo del silbato un poco más rápido en la parte final, avisando antes al grupo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos subgrupos que se alternen y el que descansa cuenta vueltas o vigila el ritmo. Con grupo pequeño, corre tú con ellos para marcar el paso.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, usa un circuito ovalado amplio con curvas suaves y reduce la distancia entre alumnos para evitar choques.

La variante de la ficha
Aumentar el tiempo de carrera manteniendo el mismo ritmo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que haga un ritmo propio más lento dentro del mismo circuito y que use un carril interior. Marca el pitido de referencia para su paso, no para el del grupo.

Discapacidad auditiva
Acompaña el silbato con una señal visual, como levantar el brazo o una palmada visible en cada cambio. Colócate donde te vea siempre.

Atención e impulsividad
Dale un compañero guía con ritmo estable y una consigna única: mantener la distancia con él. Refuerza cada vuelta bien hecha.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Haz un calentamiento previo de movilidad y trote suave para activar tobillos y rodillas.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que los cordones estén atados.
- Pide que dejen distancia de un par de pasos con quien va delante y no se paren de golpe en medio del circuito.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner un ritmo demasiado rápido desde el inicio. Pruébalo tú antes y elige uno que casi todos aguanten hablando.
- Subir el tiempo muy deprisa entre sesiones. Aumenta poco a poco y apunta lo que hace el grupo.
- Variar el silbato sin querer. Mantén un compás regular y, si hace falta, apóyate en el cronómetro.

Preguntas para la reflexión final

¿Has podido mantener el ritmo hasta el final o te has pasado de rápido al principio?

¿Cómo notabas la respiración y las piernas cuando ibas al ritmo del silbato?

¿Qué harías para dosificar mejor el esfuerzo la próxima vez?

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