Calentamientos y vueltas a la calma

Carrera continua por parejas de nivel

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Iniciar el trabajo de activación aeróbica a ritmo constante y conversacional.

Para qué sirve

El alumnado de 5.º trabaja la activación aeróbica a un ritmo que puede sostener y aprende a dosificar el esfuerzo. Al ir en parejas de nivel similar, nadie se descuelga ni tira del compañero. Encaja al inicio de la sesión porque sube pulsaciones y temperatura sin cansar.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma las parejas de nivel similar antes de salir. Si dudas, fíjate en cómo corrieron en sesiones anteriores.
2. Explica la regla clave: tienen que poder hablar mientras corren. Si no pueden, van demasiado rápido.
3. Marca el recorrido o el circuito de carrera y enseña por dónde se corre y en qué sentido.
4. Da la salida y activa el cronómetro. Cada pareja corre junta, al mismo ritmo, hablando entre ellos.
5. Mientras corren, recorre el espacio y pregunta a alguna pareja algo sencillo para comprobar que pueden hablar. Pide que bajen el ritmo a quien no pueda responder.
6. Avisa del último minuto y cuando acabe el tiempo para el grupo. Pide que sigan andando para recuperar y beban agua.

Reglas

Debe poder mantenerse una conversación mientras se corre.

Organización y material

Reparte las parejas por el perímetro del gimnasio, patio o polideportivo, en un mismo sentido de giro. Tú te quedas en un lateral con el cronómetro, con vista a todas las parejas.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Cronómetro

Variantes

Más fácil
Reduce el tiempo de carrera y permite intercalar tramos andando de unos segundos cuando una pareja lo necesite.

Más difícil
Pide que cada pareja mantenga una conversación más larga, por ejemplo contar qué hicieron el fin de semana, sin cambiar el ritmo ni acelerar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, abre más calles o haz dos tandas: una corre mientras la otra cuenta vueltas. Con grupo pequeño, deja que corran en un solo bloque y cambia las parejas a mitad.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, corre en círculo amplio todos en el mismo sentido y baja el número de parejas por tanda.

La variante de la ficha
Aumentar progresivamente el tiempo de carrera en sesiones sucesivas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Empareja con un compañero que respete su ritmo y acorta el recorrido. Permite alternar carrera y marcha rápida sin que cuente como fallo.

Alumnado con TEA
Anticipa con claridad el recorrido, el tiempo y la señal de final, mejor con apoyo visual. Mantén la misma pareja fija durante la actividad.

Atención e impulsividad
Dale a cada pareja la actividad de mantener la conversación y vigilar que no se adelanten. Así el ritmo se controla con una consigna concreta y no por impulso.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Marca bien el recorrido y mantén a todas las parejas en el mismo sentido para evitar choques de frente.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en patio o polideportivo.
- Comprueba que llevan las zapatillas atadas y que nadie corra con la chaqueta a la cintura.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que cada pareja elija su ritmo sin control. Pasa por el grupo y haz la prueba de hablar para que nadie vaya demasiado fuerte.
- Formar las parejas al azar y que uno arrastre al otro. Júntalas por nivel parecido y cámbialas si no funcionan.
- Dar la señal de fin y soltar al grupo de golpe. Termina andando unos segundos para que bajen las pulsaciones.

Preguntas para la reflexión final

¿Pudisteis hablar todo el rato mientras corríais o tuvisteis que callaros?

¿Qué hicisteis para ir al mismo ritmo que vuestra pareja?

¿Cómo notasteis el cuerpo al empezar y cómo al acabar?

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