Condición física y salud

Circuito combinado de resistencia y fuerza

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Combinar el trabajo de resistencia y fuerza en una misma sesión.

Para qué sirve

El alumnado trabaja la resistencia aeróbica con carrera suave y la fuerza con ejercicios de peso corporal en una misma sesión. En 5.º ya aguantan tramos de carrera y pueden cuidar la técnica. Va bien en la parte principal, con el cuerpo ya calentado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Antes de empezar, marca con conos el recorrido de carrera y coloca las colchonetas en las estaciones de fuerza.
2. Explica y demuestra cada ejercicio de fuerza con tres o cuatro estaciones sencillas: sentadillas, plancha, zancadas, puentes. Insiste en que la técnica va antes que la velocidad.
3. Reparte al alumnado en fila india por estaciones y marca el ritmo de carrera: suave, que puedan hablar mientras corren.
4. A tu señal, cada alumno corre un tramo y entra en la estación que le toca. Trabaja un tiempo fijo con el cronómetro.
5. Al acabar el tiempo, descansan unos segundos y vuelven a correr hacia la siguiente estación. Rota así hasta completar el circuito.
6. Mientras circulas, corrige posturas y para a quien pierda la técnica. Que baje el ritmo antes de seguir.
7. Cierra con un paseo y estiramientos suaves de piernas, core y brazos.

Reglas

Se prioriza la técnica correcta de cada ejercicio de fuerza.

Organización y material

Dibuja un circuito en óvalo con conos en el gimnasio, patio o polideportivo. Las colchonetas van en las esquinas o en los lados rectos, con espacio suficiente entre estaciones.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Individual, en circuito. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Conos, colchonetas, cronómetro

Variantes

Más fácil
Acorta el tramo de carrera y alarga el descanso. Usa ejercicios más sencillos, como sentadilla sin profundidad o plancha con rodillas apoyadas.

Más difícil
Alarga el tiempo de carrera y acorta el descanso entre estaciones. Cambia a ejercicios más exigentes, como zancadas alternas o plancha con toque de hombro.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, duplica estaciones y haz dos circuitos paralelos. Con grupo pequeño, reduce estaciones y aumenta las vueltas.

En poco espacio
En el aula o un gimnasio pequeño, sustituye la carrera por desplazamientos laterales o trote en el sitio entre estaciones. Deja las colchonetas pegadas a las paredes.

La variante de la ficha
Aumentar el número de repeticiones progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece versiones más accesibles de cada ejercicio, como sentadilla con apoyo en pared. Sustituye la carrera por marcha rápida y ajusta los tiempos.

Alumnado con TEA
Enseña el circuito con pictogramas en cada estación y anuncia los cambios con antelación. Mantén un orden fijo y una señal de cambio siempre igual.

Atención e impulsividad
Dale un papel concreto, como llevar el cronómetro o repartir el material. Pon un compañero que le recuerde la técnica antes de empezar.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja distancia entre estaciones y en el recorrido para evitar choques al correr.
- Coloca las colchonetas bien planas y sin pliegues, para que nadie resbale.
- Para el circuito si alguien se marea o nota dolor, y que se hidrate entre rondas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner tiempos de trabajo demasiado largos y perder la técnica. Empieza corto y alarga solo si el grupo mantiene la postura.
- Dejar que corran a tope. Recuérdales que la carrera es suave y compruébalo con la prueba de hablar.
- Corregir desde lejos. Muévete por las estaciones y da una corrección breve por alumno.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué estación notaste más cansancio y por qué crees que fue?

¿Qué ejercicio te costó hacer con buena postura?

¿Cómo te sentiste al correr suave entre estaciones?

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