Calentamientos y vueltas a la calma

Circuito de activación con autorregulación completa de la intensidad

Calentamiento para 1.º de Bachillerato.

Para qué sirve

El alumnado activa el cuerpo y aprende a dosificar su esfuerzo según lo que siente. En 1.º de Bachillerato tiene sentido que decidan ellos la carga, porque ya conocen su cuerpo. Encaja al inicio de la sesión, antes de la parte principal.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta el circuito con conos antes de que llegue el grupo. Deja entre 6 y 8 estaciones marcadas y bien separadas.
2. Explica cada estación en una frase y haz una demostración rápida. Escoge ejercicios sencillos: movilidad de tobillo, rodillas altas, círculos de brazos, zancadas suaves.
3. Aclara la regla clave: cada estación dura solo unos segundos y no se llega a fatigar. Si notan cansancio, han hecho de más.
4. Cada alumno decide cuántas repeticiones hace según su sensación. No hay número fijo ni comparación con el compañero.
5. Da la salida escalonada, de uno en uno, para que nadie se agolpe en las estaciones. Pasa entre ellos y observa sin corregir la dosis.
6. Cuando acaben la vuelta, pueden repetir otra con la misma libertad si el cuerpo lo pide. Para el circuito a tu señal y pasa a la parte principal.
7. Cierra con un minuto de marcha tranquila y respiración para que bajen pulsaciones antes de explicar la sesión.

Reglas

Cada estación dura solo unos segundos, sin llegar a fatigar.

Organización y material

Coloca los conos en recorrido abierto por el gimnasio, el polideportivo o el patio, con unos tres metros entre estaciones. Cada alumno va solo y avanza en el mismo sentido.

Curso
1.º de Bachillerato

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

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

Material
Conos

Variantes

Más fácil
Reduce el circuito a 4 estaciones con ejercicios de movilidad articular suave y deja más espacio de espera entre estaciones.

Más difícil
Pide que cambien el ritmo en el tramo entre conos, trotando o desplazándose lateralmente, manteniendo la regla de no fatigar en las estaciones.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, duplica el circuito en dos recorridos paralelos. Con grupo pequeño, deja una estación libre entre alumnos y que den dos vueltas.

En poco espacio
Usa estaciones en el sitio, con ejercicios sin desplazamiento, y rota por posiciones marcadas con conos en círculo o en zigzag corto.

La variante de la ficha
Registrar el ajuste realizado en una ficha personal si se desea.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece una alternativa por estación, como elevación de rodillas sentado o con apoyo. Deja que elija la amplitud del movimiento.

Alumnado con TEA
Enseña antes el orden de estaciones con una hoja o dibujo del circuito. Indica claramente cuándo empieza y acaba cada vuelta.

Atención e impulsividad
Da la salida de uno en uno y recuerda la regla de parar sin cansarse. Tu cercanía y una consigna corta ayudan a frenar el exceso de ritmo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos tres metros entre estaciones y salidas escalonadas para evitar choques.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Que los conos no queden en zonas de paso.
- Pide calzado bien atado y que paren ante cualquier molestia o mareo.

Errores frecuentes al aplicarla

- Fijar un número de repeticiones para todos. Rompe la autorregulación; insiste en que cada uno decide.
- Dejar estaciones demasiado largas o intensas. Tienen que ser de segundos y sin fatiga, así que simplifica los ejercicios.
- Corregir la dosis de cada alumno. Observa y pregunta; no juzgues si hace poco o mucho.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notabas el cuerpo al terminar cada estación?

¿En qué estación hiciste más o menos repeticiones y por qué?

¿Qué señales te dicen que ya estás a punto para la sesión?

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