Condición física y salud

Circuito de fuerza con el propio peso

Actividad de condición física para 1.º de ESO. Iniciar el trabajo de fuerza con el propio peso corporal.

Para qué sirve

El alumnado se inicia en la fuerza con su propio peso: piernas, core y saltos suaves. En 1.º ESO conviene aprender la técnica antes de buscar cantidad. En la parte principal llegan ya calentados y pueden trabajar con calidad.

Cómo se juega, paso a paso

1. Antes de la sesión, monta cada estación con su colchoneta y un cartel con el nombre del ejercicio y dos claves de técnica.
2. Reúne al grupo y demuestra tú cada ejercicio despacio: sentadilla, plancha y saltos suaves. Señala los fallos típicos.
3. Reparte al alumnado por estaciones, uno o dos por puesto, y fija el tiempo de trabajo y el de descanso.
4. Da la señal de inicio. Cada alumno hace su ejercicio durante el tiempo fijado, sin prisa y cuidando la postura.
5. Al sonar la señal de descanso, rotan a la estación siguiente en el mismo sentido y recuperan caminando.
6. Mientras trabajan, circula y corrige. Recuerda la regla: vale más la técnica correcta que hacer más rápido.
7. Tras dos o tres vueltas, termina con estiramientos suaves y un minuto de respiración.

Reglas

Se prioriza la técnica correcta sobre la velocidad de ejecución.

Organización y material

Coloca las estaciones en círculo o en U, con espacio de dos metros entre ellas. Pon colchonetas en plancha y saltos, y deja la sentadilla en suelo libre.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Alta

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

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Cambia la sentadilla por sentarse y levantarse de un banco, la plancha por apoyo de rodillas y los saltos por elevaciones de talones.

Más difícil
Pide sentadilla con pausa abajo, plancha con elevación alterna de un pie y saltos con amortiguación controlada al caer.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, duplica estaciones y pon dos alumnos por puesto. Con grupo pequeño, añade una cuarta estación o haz más vueltas.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, usa menos estaciones y sustituye los saltos por sentadillas con elevación de talones, sin desplazamientos.

La variante de la ficha
Ajustar el tiempo de trabajo y descanso según el nivel del grupo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece versiones con menos rango: sentadilla a una silla y plancha inclinada con apoyo en la pared. Valora el esfuerzo y la postura, no el volumen.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de estaciones con un esquema visual y avisa antes de cada cambio. Mantén siempre la misma rotación y señales claras.

Atención e impulsividad
Dale una sola clave de técnica por estación y colócale cerca de ti. Usa un cronómetro visible para que no se adelante ni corra.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa las estaciones lo bastante para que nadie choque al rotar o al caer de un salto.
- Fija bien las colchonetas para que no se deslicen, sobre todo en suelo liso de gimnasio o polideportivo.
- Para a quien note dolor de espalda o rodillas, y exige caídas silenciosas con rodillas flexionadas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Fijar tiempos demasiado largos y acabar con técnica pobre. Empieza corto y alarga solo si la ejecución se mantiene.
- Corregir a todos a la vez y no ver a nadie. Elige una estación por vuelta y observa sus fallos.
- Dejar que compitan por repeticiones. Recuerda la regla de técnica antes que velocidad y no cuentes repeticiones en voz alta.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué estación notaste que tu técnica empeoraba al cansarte?

¿Qué músculos has sentido trabajar más en la plancha y la sentadilla?

¿Qué clave de técnica te ayudó más y cómo la usarías tú solo?

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