Condición física y salud

Circuito de fuerza-resistencia general

Actividad de condición física para 2.º de ESO.

Para qué sirve

Trabajas la fuerza-resistencia general con el propio peso corporal: tren inferior y zona media. En 2.º ESO enseña a mantener una buena técnica cuando llega el cansancio. En la parte principal, el alumnado ya está activado y puede sostener el esfuerzo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta las estaciones antes de que lleguen: sentadillas, plancha y zancadas, con una colchoneta donde haga falta. Deja espacio entre ellas.
2. Explica y demuestra cada ejercicio. Marca los puntos clave: espalda recta en la sentadilla, cadera alineada en la plancha, rodilla controlada en la zancada.
3. Reparte al alumnado de forma individual, uno por estación. Pide que cada uno recuerde dónde empieza.
4. Con el cronómetro, marca el tiempo de trabajo y el de descanso, siempre iguales. Da la señal de inicio y la de parada con claridad.
5. Durante el trabajo, circula y corrige la técnica. Recuerda la regla: primero la técnica, después la velocidad. Si alguien pierde la postura, que baje el ritmo.
6. En el descanso, el grupo rota a la siguiente estación en el mismo sentido. Repite las vueltas que permita el tiempo de la sesión.
7. Termina con estiramientos suaves y vuelta a la calma de unos minutos.

Reglas

Se prioriza la técnica correcta sobre la velocidad de ejecución.

Organización y material

Coloca las estaciones en círculo o en línea, con espacio libre alrededor de cada una. Pon las colchonetas en plancha y zancadas, y deja el cronómetro donde todos oigan tus señales.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–25 minutos

Intensidad
Alta

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

Material
Colchonetas, cronómetro

Variantes

Más fácil
Reduce el rango de movimiento en sentadillas y zancadas, o haz la plancha con las rodillas apoyadas. Alarga el descanso si el grupo llega justo.

Más difícil
Añade una cuarta estación más exigente o pide una pausa de dos segundos abajo en sentadillas y zancadas. Acorta el descanso entre estaciones.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, duplica las estaciones y pon dos alumnos por puesto en turnos alternos. Con grupo pequeño, deja una persona por estación y añade vueltas.

En poco espacio
En el aula o en medio patio, aparta las mesas y usa estaciones en fila con menos colchonetas. Cambia las zancadas andando por zancadas en el sitio.

La variante de la ficha
Aumentar el tiempo de trabajo progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece versiones más sencillas: sentadilla con apoyo en una silla o pared y plancha inclinada sobre un banco. Adapta el tiempo de trabajo a cada alumno.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de las estaciones con un esquema visual. Usa siempre la misma señal para trabajo y descanso, y avisa antes de cada cambio.

Discapacidad auditiva
Acompaña el cronómetro con una señal visual: brazo levantado para empezar y cruzado para parar. Sitúate donde todos te vean.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que las colchonetas no resbalen y que el suelo esté seco y libre de objetos.
- Deja distancia suficiente entre estaciones para evitar choques al rotar.
- Para el ejercicio a quien note dolor de rodilla o espalda y corrige la postura antes de seguir.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el grupo ejecute rápido para acabar antes. Repite la regla de técnica primero y corrige en voz baja.
- Poner descansos demasiado cortos desde el principio. Ajusta los tiempos según cómo responda el grupo.
- Explicar los ejercicios sin demostrarlos. Haz una demostración rápida de cada uno antes de empezar.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué ejercicio notaste que perdías la técnica al cansarte?

¿Qué parte del cuerpo se cansó más y por qué crees que fue?

¿Qué cambiarías para hacer mejor el circuito la próxima vez?

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