Calentamientos y vueltas a la calma

El calentamiento por turnos

Calentamiento para 5.º de Primaria. Iniciar la autonomía en el diseño del calentamiento general.

Para qué sirve

El alumnado de 5.º empieza a decidir qué ejercicios componen un calentamiento general y a explicarlos a sus compañeros. Tiene sentido en la parte inicial, porque cada sesión sirve de práctica real. Así van ganando autonomía poco a poco, con tu supervisión.

Cómo se juega, paso a paso

1. Antes de la sesión, avisa al grupo que dirige para que piense su calentamiento. Dales unos minutos al principio para ponerse de acuerdo.
2. Explica la regla: el calentamiento debe incluir tren superior, tren inferior y activación general. Déjalo escrito o dicho claro antes de empezar.
3. El grupo se coloca delante del resto de la clase. Cada miembro dirige uno o dos ejercicios, con voz clara y demostrando el movimiento.
4. Mientras dirigen, circula por el espacio y corrige la postura. Interviene solo si hay riesgo o falta alguna parte del cuerpo.
5. Empieza con movilidad articular y sube después a activación cardiovascular. Que el ritmo crezca de forma progresiva.
6. Al terminar, comenta con la clase qué partes del cuerpo se han trabajado. Señala qué falta, si algo falta.
7. En la siguiente sesión rota el turno: otro grupo de 4-5 dirige y el anterior se une a la clase.

Reglas

El calentamiento debe incluir tren superior, inferior y activación general.

Organización y material

El grupo que dirige se sitúa de cara a la clase, con espacio libre alrededor. El resto se coloca en filas o en semicírculo, con distancia para moverse sin tocarse.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

Agrupación y lugar
Grupos de 4-5, rotativos. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Dales una lista con ejemplos de ejercicios para cada zona del cuerpo. Cada alumno solo tiene que elegir uno y dirigirlo.

Más difícil
El grupo debe justificar por qué ha elegido cada ejercicio y en qué orden. Añade un tiempo límite total para el calentamiento.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos calentamientos a la vez en zonas distintas, con dos grupos dirigiendo. Con pocos alumnos, reduce a tres o cuatro por equipo y que cada uno dirija más ejercicios.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, cada alumno trabaja en su sitio. Prioriza ejercicios sin desplazamiento, como rotaciones, elevaciones de rodillas o saltos en el sitio.

La variante de la ficha
El grupo siguiente propone una variante del ejercicio anterior.

Adaptaciones e inclusión

Alumnado con TEA
Anticipa qué grupo dirige y en qué sesión, con un apoyo visual. Dale un guion con el orden de ejercicios y un rol concreto y corto.

Discapacidad auditiva
Pide que el grupo demuestre cada ejercicio con gestos claros y se coloque siempre de frente. Usa tarjetas con dibujos del ejercicio y señales visuales para empezar y parar.

Dificultad motriz
Permite que elija ejercicios adaptables y que dirija desde sentado si lo necesita. Ofrece alternativas para cada zona del cuerpo sin cambiar la estructura.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja distancia suficiente entre alumnos para evitar choques en los ejercicios con brazos extendidos o saltos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos antes de empezar.
- Frena los ejercicios bruscos o de gran amplitud articular. Pide movimientos controlados, sobre todo en cuello y hombros.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el grupo improvise sin tiempo previo. Dales unos minutos previos y una pauta de estructura.
- Corregir cada fallo en medio del calentamiento y cortar el ritmo. Anota lo importante y coméntalo al final.
- Aceptar un calentamiento que olvida una zona del cuerpo. Comprueba la regla antes de empezar y repásala con el grupo.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué partes del cuerpo habéis trabajado y cuál se os ha olvidado?

¿Qué ha sido lo más difícil al dirigir a tus compañeros?

¿Qué ejercicio de otro grupo os ha gustado y lo repetiríais?

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