Condición física y salud

El mapa de estiramientos por parejas

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Aprender a estirar correctamente los principales grupos musculares con ayuda de un compañero.

Para qué sirve

Trabajan la flexibilidad y aprenden a estirar piernas y brazos con técnica, apoyándose en un compañero. En 5.º ya controlan el cuerpo lo bastante para notar tensión y avisar. En la parte principal sirve para dedicar tiempo a la técnica, sin prisa y con el músculo ya caliente.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta una colchoneta por pareja y reparte las parejas por el espacio con distancia entre ellas.
2. Explica el mapa: piernas y brazos, una postura tras otra. Demuestra cada estiramiento con un alumno antes de empezar.
3. Marca el tiempo de mantenimiento de cada postura y repítelo en voz alta. Que nadie rebote ni tire.
4. Un alumno estira y el otro ayuda con las manos, despacio, empujando solo hasta notar tensión suave.
5. Quien recibe el estiramiento habla: «más», «así» o «para». Quien ayuda obedece al momento.
6. Recorre el mapa completo con el mismo ritmo. Corrige posturas de espalda y rodillas mientras pasas entre las parejas.
7. Cierra con respiraciones lentas y pregunta quién ha notado tensión en cada zona.

Reglas

El estiramiento no debe producir dolor, solo tensión suave.

Organización y material

Parejas dispersas por el gimnasio, el patio o el polideportivo, cada una con su colchoneta. Deja espacio libre alrededor para que puedas pasar y ver a todos.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–30 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, patio o polideportivo

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Reduce el mapa a tres estiramientos de pierna y uno de brazo. Dibuja o enseña una tarjeta con cada postura para que la sigan con calma.

Más difícil
El alumno que estira elige y explica la postura al compañero, indicando el músculo que trabaja. El ayudante propone cómo colocarse antes de empezar.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma una fila de colchonetas y un par de tríos donde uno observa y corrige. Con grupo pequeño, ve tú de pareja con quien quede suelto.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, trabaja a la vez solo la mitad de las parejas y la otra mitad observa. Si falta sitio para colchonetas, haz los estiramientos de brazos de pie.

La variante de la ficha
Intercambiar los roles tras completar la secuencia.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece posturas sentadas o tumbadas y rango de movimiento menor. El compañero ayuda con apoyo mínimo y el ritmo lo marca quien estira.

Alumnado con TEA
Da el mapa en tarjetas con dibujos y el orden fijo. Anticipa el contacto físico y deja elegir pareja o ayudar solo con indicaciones verbales.

Atención e impulsividad
Asigna una sola actividad cada vez y cuenta el tiempo en voz alta. Dale al alumno impulsivo el rol de contar los segundos para que frene el ritmo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Prohíbe rebotes y tirones. Solo se empuja con suavidad y se para al primer aviso de molestia.
- Coloca las colchonetas sin pliegues y con espacio entre parejas. Evita que se pisen o resbalen.
- Pide calzado seguro o descalzo si el suelo lo permite, y sin objetos duros en los bolsillos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que la pareja empuje demasiado. Repite la regla de tensión suave y pasa por las parejas comprobándolo.
- Ir con prisa y acortar los tiempos. Marca tú el tiempo en voz alta y no avances antes.
- Explicar todo de golpe. Muestra cada postura con una demostración y deja practicarla antes de pasar a la siguiente.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notabas el músculo cuando el estiramiento estaba bien: tensión suave o dolor?

¿Qué le dijiste a tu pareja para ayudarle mejor?

¿Qué postura te costó más y por qué crees que fue?

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