Calentamientos y vueltas a la calma

# El pilla-pilla de activación con equipos

Juego de persecución para 2.º de ESO.

## Para qué sirve

Sube las pulsaciones con carreras, cambios de dirección y esquivas, y deja las articulaciones listas para el resto de la sesión. En 2.º ESO funciona bien como arranque porque mezcla esfuerzo, decisiones rápidas y cooperación con el equipo. Además, el grupo entra en clase con ganas y con el chip de jugar juntos.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte petos de dos colores y forma los equipos. Deja que cada equipo se coloque en una mitad del espacio.
2. Explica el juego: cada equipo toca a los del otro y suma un punto por toque. Marca bien los límites del espacio.
3. Explica la regla clave: quien es tocado se queda congelado, quieto, hasta que un compañero lo libere.
4. Haz una prueba de diez segundos a ritmo suave para comprobar que todos han entendido toques y liberaciones.
5. Da la señal de inicio. Los dos equipos se persiguen a la vez y cada equipo cuenta sus propios toques en voz alta.
6. Durante el juego, recuerda que hay que liberar a los compañeros congelados. Para un momento y reajusta si un equipo domina demasiado.
7. Para el juego, suma los puntos de cada equipo y camina unos minutos para bajar pulsaciones.

### Reglas

Un jugador tocado se congela hasta que un compañero lo libere.

### Organización y material

Dos equipos mezclados por todo el espacio, cada uno con sus petos de color. Marca los límites con conos o con las líneas del gimnasio o patio.

**Curso**
2.º de ESO

**Momento de la sesión**
Calentamiento

**Duración**
10–15 minutos

**Intensidad**
Alta

**Agrupación y lugar**
Gran grupo dividido en dos equipos. Gimnasio, polideportivo o patio

**Material**
Petos de dos colores

## Variantes

**Más fácil**
Toques solo en la espalda con la mano abierta y un espacio más grande. Así hay menos choques y más margen para huir.

**Más difícil**
Para liberar a un compañero hay que hacerle un pase con una pelota o pasar por debajo de sus piernas. Esto añade coordinación al esfuerzo.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con grupo grande, haz dos juegos en paralelo con cuatro equipos y rota los rivales. Con grupo pequeño, reduce el espacio para que haya contactos.

**En poco espacio**
En gimnasio pequeño o medio patio, pasa a trote y a paso rápido, sin sprints. Reduce la zona de juego y limita el número de jugadores libres a la vez.

**La variante de la ficha**
Limitar el tiempo total y comparar puntuaciones.

## Adaptaciones e inclusión

**Dificultad motriz**
Ajusta el tamaño de su zona de juego o dale un papel de liberador cercano. Permite el toque con cualquier parte del cuerpo y no solo con la mano.

**Alumnado con TEA**
Anticipa las reglas con un ejemplo visual y una prueba previa. Define una señal clara y estable de inicio y de final.

**Atención e impulsividad**
Dale un rol concreto, como llevar la cuenta de puntos de su equipo. Recuerda la regla de congelado con una indicación corta antes de cada ronda.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Revisa el suelo y retira material suelto. Fija una distancia mínima con paredes y porterías.
- Toques suaves en hombros o espalda, sin empujar ni agarrar la ropa. Para el juego si alguien se pasa.
- Calzado bien atado y petos ajustados, sin nada colgando que pueda enganchar.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Explicar demasiado y empezar tarde. Haz una prueba corta y aclara dudas ya con el juego en marcha.
- Dejar a alumnos congelados mucho tiempo. Si pasa, cambia la regla o añade más liberadores.
- No controlar los puntos. Nombra a un responsable por equipo o apunta tú los toques a ratos.

## Preguntas para la reflexión final

¿Qué estrategia usó tu equipo para tocar más y que os tocaran menos?

¿Cómo os coordinasteis para liberar a los compañeros congelados?

¿Cómo notas el cuerpo ahora comparado con antes de empezar?

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