Calentamientos y vueltas a la calma

# El pilla-pilla de activación con normas propuestas por la clase

Juego de persecución para 3.º de ESO.

## Para qué sirve

Activa al grupo con carrera, esquivas y cambios de dirección, y a la vez les das voz para decidir una norma. En 3.º ESO ya conocen el pilla-pilla, así que tiene sentido que lo rediseñen ellos. Al inicio de la sesión sube pulsaciones y deja al grupo listo para lo que viene después.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte los petos a quienes van a pillar y explica el juego base: persecución en todo el espacio, sin salir de los límites.
2. Antes de empezar, dedica un par de minutos a que la clase proponga una norma nueva: un rol especial o zonas seguras.
3. Someted las propuestas a votación a mano alzada y quédate con una sola. Repite la norma en voz alta para que todos la entiendan.
4. Arranca el juego con tu señal. Todos se mueven a la vez y la norma acordada se respeta de principio a fin.
5. Si alguien incumple la norma, para un segundo, recuérdala y reanuda. No castigues, corrige y sigue.
6. Cambia los pilladores cada poco, para que nadie corra de más ni se quede sin moverse.
7. Termina con vuelta a la calma andando y pregunta cómo ha funcionado la norma elegida.

### Reglas

La norma acordada se respeta durante todo el juego.

### Organización y material

Gran grupo disperso por todo el gimnasio, polideportivo o patio, con los límites marcados de antemano. Los petos los tienes tú a un lado y los repartes al empezar cada ronda.

**Curso**
3.º de ESO

**Momento de la sesión**
Calentamiento

**Duración**
10–15 minutos

**Intensidad**
Alta

**Agrupación y lugar**
Gran grupo disperso. Gimnasio, polideportivo o patio

**Material**
Petos

## Variantes

**Más fácil**
Pon más pilladores y reduce el espacio para que el contacto llegue pronto. Elige una norma simple, con una sola zona segura.

**Más difícil**
Combina dos normas a la vez, por ejemplo un rol especial y una zona segura con tiempo limitado. Exige además desplazarse sin parar.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con grupo grande, aumenta el número de pilladores y amplía el espacio. Con grupo pequeño, un solo pillador y menos zonas seguras.

**En poco espacio**
En medio patio o un gimnasio pequeño, pasa a desplazamientos rápidos sin carrera lanzada. Reduce las zonas seguras y pon menos pilladores.

**La variante de la ficha**
Cambiar la norma acordada en la siguiente sesión.

## Adaptaciones e inclusión

**Dificultad motriz**
Propón que una zona segura sea amplia y cercana, y que el alumno pueda ser pillador en un espacio acotado. Ajusta la velocidad de desplazamiento por parejas.

**Alumnado con TEA**
Anticipa la norma con apoyo visual antes de empezar y mantenla estable en toda la ronda. Marca las zonas seguras con conos o cintas fáciles de ver.

**Discapacidad auditiva**
Usa señal visual para empezar y parar, como un brazo levantado o un peto de color. Comprueba que ve tu gesto antes de arrancar.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Marca bien los límites y deja un margen libre junto a paredes, porteterías y gradas para evitar choques.
- Prohíbe empujar o agarrar de la ropa: se pilla solo con un toque suave.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que lleven bien atadas las zapatillas.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que el debate de la norma se alargue. Limita el tiempo y vota para no enfriar al grupo.
- Aceptar una norma que frena el movimiento, como demasiadas zonas seguras. Pídeles ajustarla para que todos sigan corriendo.
- No parar cuando se incumple la norma. Detén el juego un momento y recuérdala para que tenga sentido haberla acordado.

## Preguntas para la reflexión final

¿Qué norma elegisteis y ha hecho el juego más justo o más movido?

¿Os habéis sentido escuchados al decidir la norma?

¿Qué cambiaríais de la norma para que todos corrierais más?

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