Calentamientos y vueltas a la calma

El pilla-pilla de activación

Juego de persecución para 1.º de Primaria. Activar de forma progresiva el sistema cardiovascular al inicio de la sesión.

Para qué sirve

Sube las pulsaciones de forma gradual al empezar la sesión y pone el cuerpo a punto para lo que viene. En 1.º de Primaria el juego de persecución resulta familiar y no necesita explicaciones largas. Además, el alumnado aprende a regular su ritmo y a esquivar mirando a los demás.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reúne al grupo en el centro y elige a dos perseguidores. Explica el juego en pocas frases y con un ejemplo.
2. Delimita el espacio con los alumnos mirando las líneas del suelo. Todos se dispersan por él.
3. Arranca en modo caminando: los perseguidores tocan suavemente con la mano en la espalda o el hombro.
4. Pasados unos segundos, anuncia un ritmo algo más rápido. Pasa de caminar a trote muy suave y luego a carrera suave.
5. Recuerda la regla: la intensidad sube poco a poco, nunca de golpe. Si ves carreras a tope, vuelve a caminar.
6. Quien es tocado cambia de rol con el perseguidor que lo ha tocado, sin parar el juego.
7. Termina bajando el ritmo a caminar y respira con el grupo antes de pasar a la siguiente actividad.

Reglas

La intensidad aumenta de forma progresiva, no de golpe.

Organización y material

Todo el grupo se reparte libremente por el espacio delimitado, sin filas. No hace falta material: marca los límites con las líneas del suelo del gimnasio, patio o polideportivo.

Curso
1.º de Primaria

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

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

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Deja que todo el juego se desarrolle caminando y solo añade un trote muy corto al final. Los perseguidores avanzan con paso lento.

Más difícil
Añade cambios de ritmo por señal tuya: caminar, trotar, caminar hacia atrás o trotar a la pata coja un momento. Exige esquivar sin salirse del espacio.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, pon cuatro perseguidores y amplía el espacio. Con grupo pequeño, deja dos perseguidores y reduce el espacio para que haya contacto.

En poco espacio
En el aula o en un gimnasio pequeño, mantén solo la marcha rápida y evita la carrera. Usa una zona despejada y reduce el número de perseguidores a uno.

La variante de la ficha
Cambiar de perseguidores cada minuto.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que se desplace a su ritmo y acorta su zona de juego. Los perseguidores tocan sin perseguir a esa persona a toda velocidad.

Alumnado con TEA
Anticipa el juego con una explicación breve y apoyos visuales de los tres ritmos. Avisa antes de cada cambio y fija a los perseguidores con un peto reconocible.

Atención e impulsividad
Dale el rol de perseguidor al principio para canalizar la energía. Usa una señal clara de ritmo y recuerda en voz baja la regla de ir subiendo poco a poco.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pide que corran mirando al frente y a los compañeros, para evitar choques en los cruces.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en el patio.
- Los toques son suaves con la palma abierta, sin empujar ni agarrar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Empezar con ritmo alto porque el grupo está inquieto. Arranca siempre caminando y sube solo con tu señal.
- Dejar a los mismos perseguidores todo el rato. Cambia el rol cuando alguien toque o veas cansancio.
- Alargar la explicación y perder minutos de calentamiento. Enséñalo con una demostración y empieza ya.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notabas el corazón al empezar y al acabar el juego?

¿Qué hiciste para esquivar sin chocar con nadie?

¿Cómo te sentiste al ir aumentando el ritmo poco a poco?

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