Condición física y salud

El reto de la plancha por equipos

Actividad de condición física para 5.º de Primaria. Iniciar el trabajo de fuerza-resistencia del tronco de forma motivadora.

Para qué sirve

Trabajas la fuerza-resistencia del tronco en una primera toma de contacto. En 5.º el alumnado ya sostiene la postura con control si la técnica está clara. Encaja en la parte principal, con el cuerpo activado, y el equipo da sentido al esfuerzo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta una colchoneta por alumno y forma equipos de 4-5. Ten el cronómetro listo en cada equipo.
2. Demuestra la plancha: antebrazos apoyados, codos bajo los hombros y cuerpo en línea de cabeza a talones. La cadera no se hunde ni sube.
3. Aclara la regla: el tiempo cuenta solo mientras la técnica sea correcta. Si se rompe la línea, se para el cronómetro de ese alumno.
4. Un alumno por equipo hace la plancha. Otro mide el tiempo y el resto lo anima y vigila la postura.
5. Anota el tiempo de cada uno al terminar. Rotad hasta que todos hayan hecho su plancha.
6. Cada equipo suma los tiempos de sus miembros. Se dice solo el total propio, sin comparar con otros equipos.
7. Cierra con estiramientos suaves de abdomen y espalda y con una ronda breve de comentarios.

Reglas

La postura de plancha debe mantenerse con la técnica correcta.

Organización y material

Cada equipo ocupa una zona con sus colchonetas en fila, separadas de las demás. Deja espacio para que el que espera vea la postura de lado.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Alta

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

Material
Colchonetas, cronómetro

Variantes

Más fácil
Permite apoyar las rodillas en la colchoneta o hacer series cortas con descanso entre ellas, y suma todas las series.

Más difícil
Pide levantar alternativamente un pie del suelo unos centímetros durante la plancha, siempre sin perder la línea del cuerpo.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz equipos de 5 y que dos alumnos hagan la plancha a la vez, uno midiendo a otro. Con un grupo pequeño, deja equipos de 3-4 y una segunda ronda.

En poco espacio
En el aula o en medio patio, haz la plancha por turnos de dos equipos mientras los otros miden y animan. Mantén las colchonetas pegadas a la pared.

La variante de la ficha
Registrar la suma del equipo y compararla con intentos anteriores del mismo equipo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece la plancha con rodillas apoyadas o con las manos sobre un banco bajo. Su tiempo cuenta igual para el equipo.

Alumnado con TEA
Enseña los pasos de la plancha con una imagen o una demostración fija. Avisa antes de cuándo le toca y cuánto dura la ronda.

Atención e impulsividad
Dale el rol de medir el tiempo o de vigilar la técnica mientras espera. Así tiene una actividad concreta y no se pone a jugar.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa las colchonetas para que nadie se caiga encima de otro compañero al rendirse.
- Para al alumno que note dolor lumbar o de hombros y que descanse en la colchoneta.
- Revisa que el suelo esté seco y las colchonetas no resbalen.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que cuenten el tiempo con la cadera caída. Corrige en voz baja y para el cronómetro de ese alumno.
- Dejar que el equipo presione a quien se rinde. Recuerda que animar es la norma y que cada tiempo suma.
- Alargar demasiado cada plancha. Marca un tope razonable para tu grupo y reparte descansos entre rondas.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo te ayudó tu equipo cuando te cansabas?

¿Qué parte del cuerpo notaste más trabajada durante la plancha?

¿Qué hiciste para mantener la postura bien hasta el final?

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