Calentamientos y vueltas a la calma

El semáforo de activación con decisión táctica

Calentamiento para 2.º de ESO.

Para qué sirve

Activa al grupo y trabaja el manejo del balón mientras el alumnado escucha la consigna y decide. En 2.º ESO enlaza bien con el inicio de la sesión, porque sube pulsaciones y obliga a mirar arriba. Sirve de puente hacia deportes con balón.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte un balón a cada alumno y pide que se dispersen por el espacio sin tocarse.
2. Explica el código: cada color de tarjeta marca una velocidad de desplazamiento y una forma de manejar el balón.
3. Fija contigo qué significa cada color y haz una prueba corta sin balón para comprobar que lo entienden.
4. Arranca el juego y muestra una tarjeta cada pocos segundos. Todos cumplen el color y el manejo del balón indicado.
5. Cuando cambies de color, deja un momento para que reaccionen. Corrige en voz alta a quien no cumpla ambas consignas.
6. Pasa la voz a un alumno para que muestre las tarjetas durante una ronda.
7. Termina con un color tranquilo, balón en mano y marcha suave, para bajar el ritmo antes de la parte principal.

Reglas

Se cumple la consigna del color y del manejo del balón indicado.

Organización y material

Gran grupo disperso por todo el gimnasio, polideportivo o patio, cada alumno con su balón. Tú te colocas en un lateral o en el centro, siempre visible, con las tarjetas en alto.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

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

Material
Tarjetas de colores, balones

Variantes

Más fácil
Usa solo tres colores y deja el balón en la mano casi todo el tiempo. Alarga el tiempo entre tarjetas para que decidan sin prisa.

Más difícil
Acorta el tiempo entre tarjetas y exige cambiar de mano o de dirección al conducir. Pide mirar a quien muestra la tarjeta, no al balón.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, usa dos monitores con tarjetas en lados opuestos o divide el espacio en dos zonas. Con pocos alumnos, pide que cambien de zona con cada color.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, sustituye la carrera por desplazamientos lentos y da prioridad al bote sobre la conducción. Haz dos grupos que se turnen.

La variante de la ficha
Aumentar el número de consignas simultáneas.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite que lleve el balón en la mano o lo bote con más calma. Deja que elija la velocidad del color manteniendo la decisión sobre el manejo.

Discapacidad auditiva
Apóyate solo en las tarjetas, sin voz. Colócate a la vista de todos y comprueba que te miran antes de cada cambio.

Atención e impulsividad
Practica antes cada color por separado. Pide que paren un segundo al ver la tarjeta y luego actúen, para evitar respuestas precipitadas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Exige mirar hacia arriba y mantener distancia con los compañeros para evitar choques al cambiar de dirección.
- Retira los balones sueltos del suelo para que nadie pise uno al correr.
- Revisa que el suelo esté seco y que el calzado esté bien atado.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar de tarjeta demasiado rápido desde el principio. Empieza lento y acelera cuando respondan bien.
- Dar demasiadas reglas a la vez. Introduce los colores de uno en uno y practica cada uno.
- Ponerte en un sitio donde una parte del grupo no te ve. Muévete o repite la tarjeta por los dos lados.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué te costó más: fijarte en el color o controlar el balón?

¿Cómo hiciste para no chocar con nadie mientras mirabas la tarjeta?

¿En qué deporte te toca decidir rápido mientras llevas un balón?

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