Calentamientos y vueltas a la calma

Estiramiento de piernas por parejas con indicación verbal

Vuelta a la calma para 2.º de ESO.

Para qué sirve

Bajan las pulsaciones y estiran la musculatura de las piernas tras el esfuerzo. Aprenden a dosificar la tensión y a comunicar lo que notan. En 2.º ESO funciona bien porque piden confianza y respeto entre compañeros al cierre de la sesión.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte una colchoneta por pareja y pide que se coloquen con espacio alrededor.
2. Explica el reparto de roles: uno se tumba boca arriba y relajado, el otro es quien estira.
3. Demuestra con un voluntario cómo subir una pierna despacio, sin rebotes ni tirones.
4. Quien está tumbado indica en voz baja su tensión: «poca», «justa» o «mucha». El compañero ajusta según lo que oye.
5. Si el que está tumbado dice que le molesta, el que estira para en el acto y suelta la pierna con cuidado.
6. Mantened cada estiramiento unos segundos respirando tranquilos, y cambiad de pierna cuando lo indiques.
7. Cuando acabéis, cambian los roles y cierras con unas respiraciones lentas en silencio.

Reglas

El estiramiento se para si el compañero indica molestia.

Organización y material

Parejas repartidas por el gimnasio, el polideportivo o el patio, cada una en su colchoneta y con un metro libre alrededor. Tú te mueves por el espacio para observar.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Vuelta a la calma

Duración
5–10 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Estira solo una pierna en posición baja y con poca amplitud, y quien está tumbado señala la tensión con un dedo, sin palabras.

Más difícil
Añade una indicación más fina: quien está tumbado puntúa la tensión de 1 a 5 y el compañero se mantiene en el nivel pedido.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, pon dos parejas por colchoneta si caben, o reparte parejas por todo el espacio. Con grupo pequeño, trabaja con calma y pasa a corregir pareja por pareja.

En poco espacio
En el aula o en medio patio, aparta mesas y coloca las colchonetas en filas con un pasillo central para que circules.

La variante de la ficha
Cambiar de rol y de zona estirada.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que estire desde sentado o con la pierna apoyada en una colchoneta doblada, y reduce la amplitud. Quien estira puede sujetar el tobillo sin levantar la pierna.

Alumnado con TEA
Anticipa con una secuencia visual los pasos y los roles. Acuerda antes las palabras de tensión y evita el contacto si le incomoda, con estiramiento autoasistido con una banda o toalla.

Discapacidad auditiva
Sustituye la indicación en voz baja por señales visibles pactadas: pulgar arriba, mano plana o cruz de brazos para parar. Colócate donde te vea.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Pide movimientos lentos y sin rebotes: nada de empujar la pierna de golpe.
- Comprueba que las colchonetas no resbalan y que dejan espacio entre parejas.
- Quien estira no debe forzar la rodilla ni llevar la pierna más allá de lo que tolera su compañero.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que vayan rápido para acabar antes. Marca un ritmo de respiración lento y recuérdalo mientras circulas.
- No explicar bien la señal de parada. Practícala en la demostración para que todos sepan parar al primer aviso.
- Permitir charla y bromas. Pide silencio y voz baja, y recuerda que es un momento de calma.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo supiste cuánto tenías que estirar a tu compañero?

¿Te costó decir que notabas demasiada tensión? ¿Por qué?

¿Qué notas ahora en las piernas comparado con el inicio de la vuelta a la calma?

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