Calentamientos y vueltas a la calma

# Estiramientos dinámicos en desplazamiento

Calentamiento para 1.º de ESO. Activar la musculatura mediante movimientos amplios y controlados.

## Para qué sirve

El alumnado sube poco a poco la temperatura muscular y gana movilidad en cadera, hombros y piernas. En 1.º ESO viene bien para enseñar que se entra en calor con movimiento, no con estiramientos estáticos. Va al inicio de la sesión, antes de la parte principal.

## Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte los conos por el espacio con huecos amplios, sin formar una fila, para que todos caminen sin chocar.
2. Explica la regla: todo se hace caminando, siempre en desplazamiento suave. Nadie se para a estirar.
3. Demuestra el primer movimiento: elevación de rodillas con balanceo de brazos. El grupo camina entre los conos y repite.
4. Cambia de ejercicio cada 20-30 segundos: talones al glúteo, zancada con giro de tronco, círculos de brazos, balanceo lateral de pierna.
5. Pide que rodeen los conos sin tocarlos y que cambien de dirección al oír tu señal.
6. Cierra con dos minutos de marcha tranquila y respiración profunda, y recoge los conos entre todos.

### Reglas

El movimiento se hace siempre en desplazamiento suave.

### Organización y material

Gran grupo disperso por todo el gimnasio, polideportivo o patio. Los conos van repartidos formando un recorrido abierto, con espacio de sobra entre ellos.

**Curso**
1.º de ESO

**Momento de la sesión**
Calentamiento

**Duración**
10–15 minutos

**Intensidad**
Baja

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

**Material**
Conos

## Variantes

**Más fácil**
Reduce el repertorio a tres movimientos sencillos y repítelos varias veces. Demuestra cada uno antes de empezar y deja caminar más despacio.

**Más difícil**
Encadena dos movimientos sin parar, por ejemplo zancada con giro y después talón al glúteo. Añade cambios de dirección entre conos con tu señal.

**Con un grupo grande o pequeño**
Con grupo grande, forma dos o tres zonas de conos y coloca a los alumnos con menos control en los bordes. Con grupo pequeño, separa más los conos y alarga cada recorrido.

**En poco espacio**
En aula o gimnasio pequeño, camina en círculo todos en el mismo sentido, con conos como referencia. Reduce la zancada y el vuelo de los brazos.

**La variante de la ficha**
Aumentar la amplitud del movimiento progresivamente.

## Adaptaciones e inclusión

**Dificultad motriz**
Permite una amplitud menor y un ritmo más lento. Deja que se apoyen en un cono alto o en la pared si pierden el equilibrio.

**Alumnado con TEA**
Anticipa la secuencia de movimientos con una lámina o tú mismo antes de empezar. Mantén el orden y la señal de cambio siempre iguales.

**Discapacidad visual**
Usa un recorrido marcado con conos en línea y un guía que camine a su lado. Describe cada movimiento con palabras claras.

## Seguridad y errores frecuentes

### Para que nadie se haga daño

- Deja espacio suficiente entre alumnos y conos para evitar choques al balancear brazos y piernas.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos. Exige calzado deportivo bien atado.
- Los conos se rodean, no se pisan: avisa si alguno se desplaza hacia la zona de paso.

### Errores frecuentes al aplicarla

- Dar demasiadas explicaciones y perder el ritmo. Demuestra el movimiento y deja que lo copien mientras caminan.
- Permitir saltos o rebotes bruscos. Recuerda la regla del desplazamiento suave y corrígelo en el momento.
- Hacer pausas largas que enfríen al grupo. Encadena los ejercicios y cambia con una señal corta.

## Preguntas para la reflexión final

¿Qué músculos has notado más calientes al terminar?

¿Por qué crees que movernos antes de jugar nos ayuda más que quedarnos quietos estirando?

¿Qué movimiento te ha costado más controlar y cómo lo has hecho más suave?

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