Calentamientos y vueltas a la calma

Movilidad articular con función explicada por parejas

Calentamiento para 2.º de ESO.

Para qué sirve

El alumnado pone a punto las articulaciones y entiende para qué las usará en el deporte de la sesión. En 2.º ESO ayuda a que el calentamiento deje de ser una rutina que se copia y pase a ser algo que saben dirigir. Va en la parte inicial, antes de la actividad principal.

Cómo se juega, paso a paso

1. Dile al grupo qué deporte vas a trabajar después. Reparte las articulaciones entre las parejas, por ejemplo cuello, hombros, muñecas, cadera, rodillas y tobillos.
2. Dales un minuto para acordar qué movimiento harán y qué explicarán. Una frase corta basta: para qué sirve esa articulación en ese deporte.
3. Coloca al grupo en semicírculo o en filas, mirando a la pareja que dirige. Empieza la primera pareja.
4. Uno explica y el otro hace de modelo, o se turnan. Cada articulación se mueve varios segundos antes de cambiar.
5. Toda la clase repite el movimiento a la vez, con control y sin prisa. Tú corriges la ejecución desde un lado.
6. Cuando acaba una pareja, la siguiente sale sin pausa. Sigue así hasta cubrir todas las articulaciones, de arriba abajo.
7. Cierra recordando qué articulaciones pesarán más en la actividad principal y pasa a ella.

Reglas

Cada articulación se mueve varios segundos antes de cambiar.

Organización y material

El grupo se sitúa en semicírculo, con espacio para extender los brazos sin tocar al compañero. La pareja que dirige se coloca delante, visible para todos. No hace falta material.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas, presentado al grupo. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno

Variantes

Más fácil
Da a cada pareja una tarjeta mental con la articulación y una frase modelo para la explicación. Reduce el tramo a dos articulaciones.

Más difícil
Pide que cada pareja encadene dos articulaciones y explique cómo se relacionan en un gesto del deporte. Exige que lo hagan sin guion.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma dos semicírculos y que dirijan dos parejas a la vez, cada una a su mitad. Con grupo pequeño, cada pareja lleva más de una articulación.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, haz los movimientos en el sitio, de pie, con la pareja dirigiendo desde el frente. Deja fuera los giros amplios de cadera y tronco.

La variante de la ficha
Relacionar la articulación con una lesión común que previene su movilidad.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que la pareja elija la articulación y el rango de movimiento que le resulte cómodo. Puede dirigir sentada si lo necesita.

Discapacidad auditiva
Pide que la explicación vaya acompañada del gesto y de una palabra clave escrita en una pizarra. Colócate de frente y espera a que todos miren.

Atención e impulsividad
Dale un papel concreto: marcar el ritmo o contar los segundos en voz alta. Así sabe qué hacer mientras otros dirigen.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja un brazo de separación entre alumnos para evitar golpes al mover brazos y piernas.
- Los movimientos son suaves y sin rebotes, sobre todo en cuello y rodillas.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, y que lleven zapatillas bien atadas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que las explicaciones se alarguen. Pon un límite claro de una o dos frases por articulación para que no se enfríe el grupo.
- Aceptar movimientos rápidos o de mala ejecución por prisa. Para el juego un instante, muestra el gesto correcto y retoma.
- No fijar el deporte antes de empezar. Si lo dices al principio, las parejas pueden relacionar cada articulación con un gesto real.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué articulación vas a usar más en el deporte de hoy y por qué?

¿Qué has notado en tu cuerpo al mover cada articulación despacio?

¿Qué te ha ayudado a entender mejor una explicación de tus compañeros?

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