Calentamientos y vueltas a la calma

Relevos de activación

Calentamiento para 1.º de ESO. Activar el sistema cardiovascular mediante una actividad motivadora de equipo.

Para qué sirve

Sube las pulsaciones poco a poco antes de la parte principal. En 1.º ESO el grupo aún se está conociendo, y el relevo por equipos da un ambiente de juego sin presión por ganar. Va al inicio de la sesión, cuando el cuerpo necesita entrar en calor.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma equipos de 4-5 y colócalos en fila detrás de una línea de salida. Pon un cono por equipo a unos metros de distancia.
2. Explica la actividad con una demostración: trote suave hasta el cono, rodearlo y volver. Recuerda la regla: nadie esprinta.
3. Al oír tu señal, sale el primero de cada equipo. Cuando vuelve, choca la mano del siguiente y se coloca al final de la fila.
4. Durante el relevo, circula por el espacio. Corrige a quien acelere de más y pide que hable con normalidad mientras trota.
5. Repite hasta que todos hayan corrido una vez. Cada equipo se sienta cuando termina el último.
6. Cierra con un minuto de marcha tranquila y respiración, antes de pasar a la movilidad articular.

Reglas

Se corre siempre a ritmo suave, sin esprintar.

Organización y material

Equipos en fila india detrás de una línea, cada uno con su cono enfrente y en paralelo a los demás. Deja un pasillo de separación entre equipos para que no se crucen.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Calentamiento

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Media

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

Material
Conos

Variantes

Más fácil
Acorta el recorrido y cambia el trote por marcha rápida. Quien lo necesite puede dar la vuelta al cono sin rodearlo.

Más difícil
Añade un gesto al llegar al cono, como tocar el suelo con una mano o dar un giro completo. Mantén siempre el ritmo suave.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz más equipos y más conos para que nadie espere mucho. Con grupo pequeño, haz dos equipos y que cada alumno corra dos veces.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, acerca los conos y coloca los equipos en paralelo. Si el espacio es muy justo, haz el relevo por turnos de dos equipos.

La variante de la ficha
Aumentar la distancia del relevo progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acorta la distancia de su tramo y deja que lo haga caminando rápido. Elige un suelo liso y despejado, y que el cambio de relevo sea un choque de manos.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de salida y el recorrido con una demostración previa. Dale un puesto fijo en la fila y una señal de inicio siempre igual.

Discapacidad visual
Usa un conos de color vivo o una guía sonora al final del recorrido. Puede correr acompañado de un compañero que lo guíe por el brazo.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Separa bien los equipos para evitar choques en el giro del cono. Nadie corre contra otro equipo.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos antes de empezar.
- Coloca los conos lejos de paredes y de porterías, con margen para frenar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que se convierta en una carrera de velocidad. Insiste en el ritmo suave y para el juego si hace falta.
- Dar demasiadas explicaciones antes de empezar. Demuestra una vez y arranca para que no se enfríen.
- Hacer equipos muy desiguales. Mézclalos antes por nivel para que ninguno se quede descolgado.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo notabas el corazón al terminar tu vuelta?

¿Qué ha pasado en tu equipo cuando alguien ha corrido más rápido de lo acordado?

¿Qué cambiarías para que el relevo fuera más fluido?

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