Condición física y salud

Relevos de resistencia por equipos

Actividad de condición física para 1.º de ESO. Aplicar la resistencia aeróbica a una actividad motivadora de equipo.

Para qué sirve

Trabajas la resistencia aeróbica dentro de una actividad de equipo, donde el esfuerzo sostenido se convierte en puntos para todos. En 1.º ESO funciona bien porque el grupo compite sin que importe quién es más rápido. Va en la parte principal, con el cuerpo ya calentado.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca con conos un circuito de ida y vuelta o un óvalo. Coloca una zona de relevo por equipo y da un testigo a cada grupo.
2. Explica la norma: cada equipo corre por turnos y pasa el testigo en la zona de relevo. Cada vuelta completa suma un punto al equipo.
3. Fija el tiempo total antes de empezar y dilo en voz alta. Avisa de que se corre a ritmo que permita seguir, no a sprint.
4. Da la señal de salida. Un corredor por equipo está en el circuito y el resto espera en la zona de relevo.
5. Mientras corren, un miembro del equipo cuenta las vueltas. Recuérdales que todos deben correr un número de turnos parecido.
6. Al acabar el tiempo, para el juego y cada equipo suma sus vueltas. Comprueba que el reparto de turnos ha sido equitativo.
7. Termina con vuelta a la calma andando y estiramientos suaves.

Reglas

Todos los miembros deben participar de forma equitativa.

Organización y material

Equipos de 4-5 repartidos en fila junto a su zona de relevo, cada uno con su testigo. Los conos delimitan el circuito para que no se crucen los equipos.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
15–20 minutos

Intensidad
Alta

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

Material
Conos, testigos

Variantes

Más fácil
Reduce la distancia de la vuelta y deja turnos más cortos. Permite que entre relevo y relevo haya más descanso.

Más difícil
Pide que cada alumno corra dos vueltas seguidas antes de relevar. Añade un cono de giro más para alargar el recorrido.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos circuitos y más equipos pequeños. Con grupo pequeño, deja equipos de 3 y circuito más corto.

En poco espacio
En medio patio o gimnasio pequeño, usa un circuito ovalado compacto. Reduce los equipos que corren a la vez y los demás cuentan vueltas.

La variante de la ficha
Aumentar el tiempo total del relevo progresivamente.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ajusta la distancia de su tramo o permite que haga el relevo andando. Su turno cuenta igual para el equipo.

Alumnado con TEA
Enseña antes el circuito con un dibujo y avisa del cambio de turno. Dale un rol fijo y claro, como pasar el testigo siempre al mismo compañero.

Atención e impulsividad
Dale la actividad de llevar la cuenta de vueltas mientras espera. Que salga solo cuando reciba el testigo en la mano.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja espacio libre alrededor del circuito y entre equipos para evitar choques.
- Pasa el testigo con calma en la zona de relevo, sin lanzarlo. Revisa que el suelo esté seco.
- Deja beber agua entre turnos y vigila al alumnado que se fatigue demasiado.

Errores frecuentes al aplicarla

- Poner un tiempo demasiado largo de inicio. Empieza corto y sube poco a poco, como en la variante de la ficha.
- No vigilar el reparto de turnos, y que corran siempre los mismos. Anota los turnos o asigna un orden fijo.
- Dejar que se convierta en una carrera de velocidad. Insiste en el ritmo constante y puntúa la regularidad.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo os habéis repartido los turnos para que todos corrierais parecido?

¿Os ha costado más correr rápido o mantener el ritmo hasta el final?

¿Qué cambiaríais en vuestro equipo para sumar más vueltas la próxima vez?

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