Condición física y salud

Fuerza y resistencia en un mismo circuito

Sesión 2 de 5 · 5.º de Primaria · Situación de aprendizaje «Nuestro circuito de la salud»

Situación de aprendizaje Nuestro circuito de la salud	**Etapa y curso** 5.º de Primaria
Sesión 2 de 5 · 45 min	**Material** 12 colchonetas · 6 combas · 30 conos · 6 mochilas y 6 sillas · 6 cronómetros · Ficha de esfuerzo por alumno (escala del 1 al 10 y pulso) · Lápices
Organización Individual y equipos de 4	**Espacio** Gimnasio o patio de 40 × 20 m; una vuelta al patio son unos 120 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Carrera continua por parejas de nivel 8 min

Corren juntos 5 minutos a un ritmo en el que pueden hablar. Si uno no puede hablar, la pareja baja el ritmo. Al acabar, 2 minutos de movilidad de tobillos, rodillas y hombros.

Variante más fácil: Se alterna 1 minuto corriendo y 30 segundos andando.

Variante más difícil: 6 minutos y la última vuelta un poco más rápida.

PARTE PRINCIPAL 30 min

1. Circuito combinado de resistencia y fuerza 22 min

Estaciones: sentadillas, flexiones con rodillas apoyadas, plancha y saltos a la comba. 45 segundos de trabajo y 15 de descanso en cada estación. Entre estación y estación, 1 minuto de carrera suave. Dos vueltas completas; pulso al acabar cada vuelta.

Variante más fácil: 30 segundos de trabajo y el tramo de carrera andando.

Variante más difícil: Flexiones con piernas estiradas y comba a dos pies alternos.

2. El reto de la plancha por equipos 8 min

Dos hacen plancha y dos cronometran y vigilan la postura. Si la cadera cae o sube, se para el reloj. Se suman los segundos de los cuatro. En la sesión 4 cada equipo intenta superar su suma de la sesión 2.

Variante más fácil: Plancha con las rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha levantando un pie cada 10 segundos.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. El mapa de estiramientos por parejas 7 min

Cinco estiramientos: gemelo, cuádriceps, isquiotibiales, pectoral y espalda. 20 segundos cada uno; la pareja ayuda sin empujar. Si duele, se afloja: debe notarse solo tensión suave.

Variante más fácil: Tres estiramientos y sin ayuda de la pareja.

Variante más difícil: Cada pareja dice qué músculo estira en cada postura.