4 JUEGOS INNOVADORES PARA EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

¡Trabajarás la carrera de forma divertida!

Introducción

El calentamiento es una fase fundamental en cualquier sesión de Educación Física, ya que permite preparar el cuerpo y la mente para las actividades más intensas que se desarrollarán en la parte principal. Sin embargo, convertirlo en una rutina dinámica, divertida e innovadora puede ser un reto. Lo más fácil para el docente es decir a su alumnado que corra durante 5 minutos, pero esto es también a su vez lo más aburrido para muchos alumnos, haciendo que poco a poco odien la carrera.

En esta propuesta, te presento cuatro juegos creados con el objetivo de hacer el calentamiento más atractivo, fomentar la participación activa del alumnado y trabajar de forma cardiovascular, preparando toda la musculatura de manera global. La base de estos radica en introducir un elemento motivacional y de desvío de la atención, lo que provocará que el alumnado esté corriendo casi sin percibirlo. Poco a poco irá mejorando su forma cardiovascular y resistencia y cogerá más gusto por la carrera.

Estos juegos no solo activan el cuerpo, sino que también integran habilidades cognitivas, sociales y emocionales, alineándose con los contenidos del currículo educativo de Primaria y Secundaria. Además, están diseñados para adaptarse a diferentes niveles, espacios y recursos, permitiendo a los docentes variar y personalizar sus sesiones de forma efectiva.

¡Vamos con ellos!

1. JUEGO DE LA VUELTA AMERICANA

Preparación inicial: Colocamos 4 conos, cada uno en la mitad longitudinal y transversal de la pista polideportiva. Le diremos a todo el alumnado que corra en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la pista polideportiva. El alumnado deberá intentar no ser el último en pasar por cada una de las líneas imaginarias de los conos. Pondremos a un alumno juez/supervisor en cada cono para que cuando pase un alumno en último lugar le otorgue un punto negativo y pase a ser supervisor. Así se intercambian los roles.

Descripción Este juego consiste en realizar una carrera continua en la que, al oír una consigna ¡CAMBIO!, los alumnos deben cambiar de dirección (por ejemplo, si uno pasó primero por el cono ahora será el último y debe acelerar para evitar serlo.

Objetivos trabajados: Mejorar la resistencia cardiovascular, la coordinación dinámica general y la velocidad de reacción.

Contenidos básicos curriculares:

- Habilidades motrices básicas (desplazamientos y giros), resistencia aeróbica, adaptación a diferentes intensidades y toma de decisiones rápida.

Variantes

- Ir por parejas agarrados de la mano.
- Cambiar la forma de desplazarse: como canguros, carretilla, etc.
- Botando un balón, lanzándolo al aire, intercambiándolo con otros compañeros…

Vídeo del juego

https://www.youtube.com/shorts/TfjHCa8NHLk

2. JUEGO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Descripción: Los alumnos se agrupan en 2 equipos. Un grupo correrá en el sentido de las aguas del reloj alrededor del campo y otro en sentido contrario. Unos serán las PREGUNTAS y otros las RESPUESTAS. El alumnado de cada grupo debe pensar de forma individual una pregunta o respuesta, según el rol que asuma. Cuando se cruce con el otro grupo elegirá aleatoriamente un alumno y los que son preguntas dirán la PREGUNTA y los que son respuesta dirán la RESPUESTA que tenían preestablecida antes. Las risas estarán garantizadas debido a la absurdez de las respuestas ante las preguntas. Al acabar el juego comentaremos cuál fue la respuesta más loca y si hubo alguna pareja que coincidiese.

Podemos cambiar el rol al alumnado a mitad de juego, los que eran preguntas pasan a ser respuesta y viceversa.

Objetivos trabajados: Estimular el pensamiento rápido, trabajar la memoria y combinarlo con esfuerzo físico. Trabajar cardiovascularmente, preparar la musculatura para el ejercicio posterior.

Contenidos curriculares:

- Desarrollo de habilidades básicas motrices, trabajo de la atención y memoria, resistencia, coordinación dinámica general, socialización….

Variantes:

- Ir botando un balón, lanzándolo al aire, etc.

Vídeo del juego

https://www.youtube.com/watch?v=xQHlELYFaNA

3. JUEGO DEL ASESINO

Descripción: Se coloca a todo el alumnado en una fila única y el docente le irá asignando un rol a cada uno haciendo que le entrega una canica a todos ellos, pero realmente solo se la entrega a uno. El que tenga la canica será el "asesino", el resto lo que el docente le dijese: ciudadano, ambulancia o policía. Cuando ya todos tengan un rol asignado empezarán a correr de forma aleatoria por el espacio y mirándose entre entre todos, siempre correrán con el puño cerrado para no saber quién es el asesino. El asesino intentará ir matando a sus compañeros, para ello mostrará la canica de forma disimulada, quien la vea, caerá desplomado segundos después. La ambulancia debe ir rápido a realizar una RCP a los asesinados y el policía tendrá que ir recabando información para ver quién es el asesino. Podemos poner varios policías, varias ambulancias o varios asesinos para hacerlo más divertido.

Objetivos trabajados: Trabajar cardiovascularmente y preparar el cuerpo para un trabajo específico de Educación Física posterior.

Contenidos curriculares:

Habilidades motrices básicas, coordinación dinámica general, trabajo en grupo, atención, expresión corporal, carrera, desplazamientos, estrategia y adaptación al movimiento.

Vídeo del juego

https://www.youtube.com/watch?v=dNSyMvaOQ_U

4. JUEGO DE LOBOS, GALLINAS Y GUSANOS

Descripción: Este juego divide al grupo en tres roles: lobos (perseguidores de la gallinas), gallinas (escapan de los lobos y persiguen a los gusanos) y gusanos tóxicos (escapan de las gallinas y persiguen a los lobos). Se coloca a cada especie en una esquina del pabellón, a la voz de ya se intentan atrapar unos a otros. Si uno es tocado, quedará en el sitio hasta que un compañero de la misma especie lo salve. Si no queremos fomentar la carrera, quedará eliminado y ganará la especie que sobreviva.

Objetivos: Trabajar la carrera y a nivel cardiovascular.

Contenidos curriculares:

- Desplazamientos, habilidades motrices, juego de cooperación-oposición, agilidad, resistencia, velocidad, anticipación y estrategia grupal. Trabajo cardiovascular, fomento del trabajo en equipo y toma de decisiones rápida.

Vídeo del juego

https://www.youtube.com/watch?v=tReAIBRhDb4