Expresión corporal

Composición con niveles y desplazamientos

Actividad de expresión corporal para 5.º de Primaria. Iniciar la composición coreográfica cuidando niveles corporales y desplazamientos por el espacio.

Para qué sirve

Los alumnos de 5.º empiezan a componer una pequeña coreografía y se fijan en dos elementos: el nivel corporal y el desplazamiento. Encaja en la parte principal porque ya han entrado en calor y pueden crear con cierta autonomía. Trabajan la cooperación y la toma de decisiones en grupo.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma grupos de 4-5 y reparte el espacio. Cada grupo necesita una zona donde pueda moverse sin tocar a los demás.
2. Explica los tres niveles con una demostración rápida: de pie, agachado y en el suelo. Muestra también un desplazamiento sencillo.
3. Plantea la actividad: una secuencia con al menos dos niveles distintos y un desplazamiento por el espacio. Los cambios de nivel deben verse claramente.
4. Da unos minutos para pensar y probar. Pon la música de fondo y pasa por los grupos para ayudarles a concretar.
5. Pide que fijen el orden y lo repitan dos o tres veces igual, para que la secuencia quede cerrada.
6. Cada grupo muestra su secuencia con música. Los demás observan sentados, sin interrumpir.
7. Cierra con una vuelta a la calma y comenta lo que has visto.

Reglas

La secuencia debe mostrar claramente los cambios de nivel.

Organización y material

Cada grupo ocupa una zona del gimnasio, del patio o del polideportivo, con espacio libre alrededor. Coloca el reproductor en un lateral y deja el centro libre para las muestras.

Curso
5.º de Primaria

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
20–30 minutos

Intensidad
Baja

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

Material
Reproductor de música

Variantes

Más fácil
Fija tres movimientos por grupo: uno por nivel, y camina como desplazamiento. Practican sin música al principio.

Más difícil
Pide los tres niveles y dos desplazamientos distintos, por ejemplo uno lento y otro rápido. Añade que la secuencia termine en un lugar acordado.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz muestras en parejas de grupos para que nadie espere demasiado. Con grupo pequeño, hacedlo en tríos y que todos participen.

En poco espacio
Reparte las zonas por turnos: la mitad de los grupos crea y la otra mitad observa. Reduce los desplazamientos a trayectos cortos, de unos pocos pasos.

La variante de la ficha
El resto de la clase identifica los cambios de nivel de cada grupo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que el compañero elija niveles que pueda hacer cómodamente, como sentado o con apoyo. El desplazamiento puede ser con silla o en pequeño recorrido.

Alumnado con TEA
Anticipa la actividad con un esquema visual de los tres niveles y el orden de la actividad. Asigna un rol claro dentro del grupo y avisa antes de poner la música.

Discapacidad auditiva
Apoya las explicaciones con demostración y señales visuales. Acuerda con el grupo una señal visual de inicio y final de la secuencia en lugar de depender de la música.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja distancia entre grupos para evitar choques durante los desplazamientos.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo en el patio, antes de trabajar en el nivel del suelo.
- Pide calzado bien atado o descalzos si el suelo del gimnasio lo permite.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar demasiado tiempo libre sin objetivo claro. Fija un tiempo corto y pasa por los grupos para guiarlos.
- Aceptar secuencias con cambios de nivel poco marcados. Recuerda la regla y pide que se note la diferencia al verlos.
- Poner la música muy alta, de modo que no se oyen entre ellos. Mantén el volumen bajo mientras crean.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué cambio de nivel os quedó más claro y por qué?

¿Cómo os pusisteis de acuerdo para decidir el desplazamiento?

¿Qué cambiaríais de vuestra secuencia para que se entendiera mejor?

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