Expresión corporal

Entradas y salidas seguras de figura

Actividad de expresión corporal para 2.º de ESO. Iniciar la técnica segura de entrada y salida de una figura.

Para qué sirve

Trabajas el control corporal y la coordinación con el compañero al montar y desmontar una figura que ya conocen. En 2.º ESO el alumnado empieza a arriesgar más, así que conviene fijar aquí la técnica segura. Encaja en la parte principal, con el cuerpo ya activado y la atención alta.

Cómo se juega, paso a paso

1. Monta las colchonetas por zonas y reparte el alumnado en parejas o tríos. Cada grupo elige una figura que ya conoce.
2. Explica la regla central: entrada y salida siempre despacio. Haz una demostración con un grupo, a cámara lenta y en voz alta.
3. Cada grupo reparte los roles: quién sostiene, quién sube y, en tríos, quién observa y da indicaciones.
4. Arrancan montando la figura en tiempos marcados: apoyo, ajuste, estabilidad. No pasan al siguiente tiempo hasta que el anterior está firme.
5. Mantienen la figura dos o tres segundos y la desmontan por el mismo camino, también por fases.
6. Rotan los roles tras cada intento. En tríos, el observador comenta qué ha visto sin prisa.
7. Cierra con una puesta en común de un minuto: qué ayuda ha hecho la entrada más limpia.

Reglas

La entrada y salida se hacen siempre despacio.

Organización y material

Una colchoneta por grupo, con separación suficiente entre ellas. Deja pasillos libres para que puedas moverte y ver a todos los grupos desde fuera.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas o tríos. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Parten de una figura más sencilla y con menos apoyos. Puedes dar una señal verbal para cada tiempo de la entrada y de la salida.

Más difícil
Los grupos montan sin tu señal y sin hablar, solo con comunicación corporal. Mantienen el mismo ritmo lento en toda la secuencia.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, usa más colchonetas y trabaja en tríos con un observador. Con grupo pequeño, trabajad por turnos con el resto como observadores.

En poco espacio
Trabaja por tandas: la mitad monta y la otra mitad observa y cambia después. Reduce la altura y la amplitud de las figuras.

La variante de la ficha
Cronometrar el tiempo de montaje sin perder la seguridad.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Elige un rol de soporte estable o una figura con apoyos bajos. Alarga los tiempos de entrada y salida sin penalizar el ritmo.

Alumnado con TEA
Anticipa la secuencia con una tarjeta visual de los tiempos y fija roles estables. Avisa antes de cada cambio de rol o de ronda.

Atención e impulsividad
Asígnale el rol de dar la señal de cada tiempo, para que frene el ritmo. Pide que nombre en voz baja cada fase antes de ejecutarla.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Colchonetas juntas, sin huecos ni arrugas, y sin otros grupos a menos de dos metros.
- Descalzos o con calzado bien atado, sin pulseras, anillos ni relojes.
- Si la figura tiembla o pierde equilibrio, se desmonta de inmediato y despacio, sin saltar.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que acelere la salida porque ya parece terminada. Recuérdalo antes de cada ronda y para al grupo que corra.
- Saltarte la demostración lenta. Hazla siempre, aunque la figura sea conocida.
- Corregir a todos a la vez desde el centro. Pasa grupo a grupo y da una sola indicación por visita.

Preguntas para la reflexión final

¿En qué momento de la figura te has sentido menos seguro y por qué?

¿Qué te ha ayudado tu compañero a hacer mejor al subir o bajar?

¿Qué cambiarías para que la salida fuese más controlada?

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