Atletismo y defensa personal

La roda: círculo de capoeira

Actividad para días de lluvia para 4.º de ESO. Conocer el contexto grupal tradicional de la capoeira, la roda.

Para qué sirve

Trabajas la ginga, las esquivas y el ritmo de grupo dentro del contexto tradicional de la capoeira, la roda. En 4.º de ESO el alumnado ya tiene control corporal para moverse con otro sin contacto. En la parte principal sirve para practicar en grupo y con respeto al compañero.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma el corro con toda la clase, con espacio suficiente en el centro para dos personas.
2. Explica qué es la roda: el círculo manda, todos participan y el ritmo sostiene el juego.
3. Enseña la ginga sin pareja: balanceo de piernas alternas con los brazos protegiendo la cara. Practicadla todos a la vez.
4. Añade una esquiva sencilla, bajando el cuerpo y pasando al lado sin contacto. Repite también en el sitio.
5. El resto marca el ritmo con palmas o con música, mientras dos alumnos entran al centro y hacen su secuencia de ginga y esquivas.
6. Cuando llegue el momento, hacéis el cambio: salen los dos del centro y entran otros dos, hasta que pase toda la clase.
7. Termina con una ronda común de ginga a ritmo lento y una vuelta a la calma.

Reglas

El resto del grupo marca el ritmo con palmas o música.

Organización y material

Corro único, hombro con hombro, con el centro libre. Sin material: si usas música, deja el equipo en un lateral, con volumen alto para que se oiga bien el ritmo.

Curso
4.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Gran grupo en corro. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Ninguno, música o palmas

Variantes

Más fácil
Deja solo la ginga en el centro, sin esquivas, con ritmo lento y la pareja a mayor distancia.

Más difícil
Encadena varias esquivas distintas y sube el tempo, cambiando de secuencia cuando se rompa el patrón de palmas.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos rodas más pequeñas a la vez. Con grupo pequeño, el corro se cierra y entra una sola pareja cada vez.

En poco espacio
En el aula o gimnasio pequeño, aparta mesas y reduce el círculo. Limita la secuencia a ginga y esquivas bajas, sin desplazamientos largos.

La variante de la ficha
Rotar quién entra al centro del círculo.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Permite una ginga con balanceo más pequeño o sentado en silla. La esquiva puede ser una inclinación del tronco sin bajar mucho.

Alumnado con TEA
Anticipa el orden de las parejas y el ritmo antes de empezar. Ofrece un sitio fijo en el corro y la opción de marcar el ritmo.

Discapacidad auditiva
Marca el ritmo también con señal visual, como un brazo que sube y baja. Si hay música, asegura contacto visual con quien lleva el compás.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Mantened distancia entre la pareja del centro, sin contacto y sin patadas al aire cerca de otros.
- Comprueba que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo si vais descalzos o con calcetines.
- Los del corro se colocan un paso por detrás de la línea para no invadir el centro.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que la pareja vaya rápido desde el principio. Empieza lento y sube el ritmo solo cuando salga con control.
- Dejar que el corro se desconecte. Pide palmas todo el tiempo y haz que respondan al ritmo de quien juega.
- Olvidar la demostración previa de la esquiva. Enséñala parada antes de entrar al centro.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué has notado al moverte con el ritmo del grupo?

¿Cómo has sabido cuándo esquivar sin chocar con tu pareja?

¿Qué papel tiene el corro en la roda, aunque no estés en el centro?

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