Juegos tradicionales y populares

Las cuatro esquinas

Juego popular para 1.º de ESO. Practicar el juego tradicional de cambio rápido de posición.

Para qué sirve

Trabajas la velocidad de reacción, los cambios de dirección y la atención al entorno con un juego tradicional que ya conocen. En 1.º ESO sirve para que el grupo se mueva y se relacione sin mucha explicación. Encaja bien en la parte principal como juego de activación o de cohesión.

Cómo se juega, paso a paso

1. Marca cuatro esquinas con conos, aros o tiza, a unos 6-8 pasos entre sí. Deja el centro libre.
2. Explica el juego en un minuto: cuatro jugadores, uno en cada esquina, y uno en el centro.
3. Acuerda la señal de cambio: un silbato, una palmada o una palabra. Pruébala una vez sin jugar.
4. A la señal, los cuatro de las esquinas cambian de sitio entre ellos. El del centro intenta ocupar una esquina libre.
5. Si el del centro lo consigue, el jugador que se queda sin esquina pasa al centro. Si nadie se queda sin sitio, el centro sigue.
6. Recuerda la regla: nadie se mueve antes de la señal. Quien se adelanta, pasa al centro.
7. Monta varios grupos de cinco a la vez y rota los roles cada pocas rondas. Para cuando bajen el ritmo.

Reglas

El cambio de esquina se hace solo a la señal acordada.

Organización y material

Divide la clase en grupos de cinco, cada uno con sus cuatro esquinas marcadas. Separa bien los cuadrados para que no se crucen.

Curso
1.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Duración
10–15 minutos

Intensidad
Alta

Agrupación y lugar
Gran grupo, uno en el centro. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Cuatro puntos marcados en el espacio

Variantes

Más fácil
Alarga la señal con una cuenta atrás de tres a uno y deja más distancia entre el centro y las esquinas.

Más difícil
Cambia la señal por una palabra clave entre varias y acerca las esquinas. Exige cambiar con quien está en diagonal.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz más cuadrados de cinco y nombra un árbitro por grupo. Con pocos alumnos, juega un solo cuadrado y rota deprisa.

En poco espacio
En el aula o en medio patio, marca las esquinas más juntas y cambia andando rápido en lugar de correr.

La variante de la ficha
Reducir a tres esquinas para grupos más pequeños.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Acerca las esquinas para esa persona y permite el cambio andando. Si hace falta, dale una esquina con ventaja de salida.

Discapacidad auditiva
Usa una señal visual, como levantar un pañuelo o un cono de color, junto con el sonido. Acuerda antes dónde mirar.

Atención e impulsividad
Usa una señal clara y siempre igual, con una cuenta atrás corta. Dale primero el rol de dar la señal para trabajar la espera.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Deja al menos dos pasos de margen libre alrededor de cada cuadrado y separa los grupos para evitar choques.
- Revisa que el suelo esté seco y sin objetos, sobre todo si usas aros o conos.
- Marca las esquinas con material plano o bajo para que nadie tropiece.

Errores frecuentes al aplicarla

- Cambiar la señal sin avisar y confundir al grupo. Acuérdala antes y pruébala.
- Dejar a alguien mucho tiempo en el centro. Rota los roles tras pocas rondas para que no se desmotive.
- Poner las esquinas muy lejos y que el juego sea solo correr. Ajusta la distancia para que haya decisión.

Preguntas para la reflexión final

¿Cómo sabías cuándo salir sin adelantarte a la señal?

¿Qué hacías para llegar antes a una esquina libre?

¿Qué cambiarías de las reglas para que el juego fuera más justo?

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