Expresión corporal

Parejas base-ágil: primeros contactos

Actividad de expresión corporal para 2.º de ESO. Iniciar el trabajo por parejas con los roles de base y ágil.

Para qué sirve

Trabaja la confianza, la comunicación y el control corporal en parejas, con los roles de base y ágil. En 2.º ESO el grupo ya se conoce y puede asumir responsabilidad sobre el compañero. Encaja en la parte principal, cuando ya están calientes y atentos.

Cómo se juega, paso a paso

1. Forma las parejas y reparte una colchoneta por pareja. Elige tú las parejas si ves diferencias grandes de tamaño o de confianza.
2. Explica los dos roles. La base ofrece un apoyo firme y estable. El ágil se apoya con control, sin saltar ni tirar.
3. Enseña la figura sencilla de dos con una pareja voluntaria. Hazla despacio y señala dónde apoya cada uno.
4. Cada pareja busca su posición: la base se coloca firme y el ágil se apoya poco a poco.
5. Pide que mantengan la figura unos segundos, sin moverse. Recuerda la regla: la base debe estar firme y estable toda la figura.
6. Termina con una bajada controlada y paso por pasos, sin soltarse de golpe. Después comenta cómo se han sentido.

Reglas

La base debe mantenerse firme y estable durante toda la figura.

Organización y material

Reparte las colchonetas por el espacio, con separación entre parejas para que nadie choque. Colócate donde veas a todas las parejas a la vez.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Parejas. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Reduce la altura de la figura y haz que el ágil apoye solo parte del peso. Puedes dejar que se agarren de las manos para ganar seguridad.

Más difícil
Pide mantener la figura más tiempo o hacer una entrada y una salida más lentas. También puedes añadir una segunda figura enlazada con la primera.

Con un grupo grande o pequeño
Con un grupo grande, haz dos tandas y que la mitad observe con un criterio claro. Con un grupo pequeño, trabaja con menos colchonetas y da más feedback.

En poco espacio
En un gimnasio pequeño o medio patio, trabaja por tandas con la mitad de las parejas. Las que esperan observan sentadas fuera de las colchonetas.

La variante de la ficha
Cambiar de rol entre base y ágil.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ajusta la figura para que el apoyo sea con menos carga, por ejemplo en posición baja o sentados. Deja elegir el rol que mejor se adapte.

Alumnado con TEA
Enseña la figura con una imagen o una demostración y mantén la misma pareja. Anticipa cuándo empieza y cuándo termina cada intento.

Atención e impulsividad
Marca una señal clara de inicio y de fin de la figura. Pide a la base una cuenta mental para esperar antes de que el ágil se apoye.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Revisa que las colchonetas estén planas, sin pliegues, y sin huecos entre ellas.
- Prohíbe saltar sobre la base. El ágil se apoya con control y la base avisa si no está lista.
- Quita relojes, pulseras y anillos, y comprueba que no haya cordones sueltos.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que formen las parejas solos sin mirar tamaños. Revisa las parejas antes de empezar para que el apoyo sea seguro.
- Pasar a la figura sin practicar la posición de la base. Dedica un momento a que la base sienta su apoyo firme antes de subir.
- Dar prisa y no esperar a que la base esté estable. Para el juego si ves a alguien moverse y repite despacio.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué ha hecho tu pareja para que te sintieras seguro?

¿Qué ha sido lo más difícil de ser base?

¿Cómo os habéis puesto de acuerdo antes de hacer la figura?

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