Expresión corporal

Pinza básica de dos

Actividad de expresión corporal para 2.º de ESO. Practicar una figura básica de acrosport a dos.

Para qué sirve

El alumnado practica una figura de acrosport a dos: la base sostiene y el ágil se coloca con control. Trabaja confianza, comunicación y coordinación con el compañero. En 2.º ESO encaja en la parte principal, con el grupo ya activado y atento.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte una colchoneta por pareja y define quién hace de base y quién de ágil.
2. Explica y demuestra la pinza con una pareja: base a cuatro apoyos, espalda plana y cabeza neutra.
3. Las parejas practican la colocación sin subir. El ágil se sitúa al lado de la base y toca su espalda.
4. Con tu ayuda directa, el ágil se apoya sobre la espalda de la base, cerca de la cadera, y la pareja se mantiene un momento.
5. Baja la figura despacio, sin saltar. Recuerda que nadie la practica sin ayuda o supervisión directa.
6. Cambian de rol y repiten. Circula por las colchonetas corrigiendo la posición de manos, rodillas y espalda.
7. Termina con una vuelta a la calma: estiramientos suaves de espalda y muñecas, y una puesta en común.

Reglas

La figura se practica siempre con ayuda o supervisión directa.

Organización y material

Las parejas se reparten por el espacio, cada una con su colchoneta y separadas de las demás. Colócate en el centro para ver todas y acudir rápido donde haga falta ayuda.

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
Ensayad solo la posición de base a cuatro apoyos y el contacto del ágil con una mano, sin cargar peso.

Más difícil
Montad y deshaced la figura con una consigna de comunicación entre ambos, sin que el profe intervenga en cada intento.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, forma tríos: dos practican y uno observa y corrige con una pauta. Con grupo pequeño, trabaja tú de apoyo en cada pareja por turnos.

En poco espacio
En aula o gimnasio pequeño, trabaja por tandas con la mitad de las parejas mientras el resto observa desde el borde.

La variante de la ficha
Sostener la figura unos segundos antes de deshacerla con cuidado.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Deja que la pareja elija el rol que mejor le acomode y usa una colchoneta más gruesa. Reduce la altura o el tiempo de apoyo del ágil.

Alumnado con TEA
Anticipa los pasos con una secuencia visual de la figura y avisa antes de cambiar de rol. Asigna una pareja estable y avisada del contacto físico.

Discapacidad visual
Explica la postura tocando la posición con su compañero y verbaliza cada paso. Guía sus manos hasta la espalda de la base antes de apoyar peso.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Sube y baja siempre con ayuda o supervisión directa tuya, sin excepciones ni intentos a escondidas.
- El ágil apoya en la zona de cadera y hombros, nunca en la zona lumbar media ni en el cuello de la base.
- Quita relojes, pulseras y anillos, y deja las colchonetas juntas sin huecos ni arrugas.

Errores frecuentes al aplicarla

- Dejar que suban sin estar tú al lado. Colócate junto a la pareja que intenta la figura y corrige antes de que cargue peso.
- La base hunde la espalda o arquea el cuello. Pídele espalda plana, como una mesa, y la mirada al suelo.
- Explicar demasiado rato en parado. Haz una demostración corta y pasa pronto a la práctica en parejas.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué te ayudó a sentirte seguro cuando eras la base?

¿Qué le dijiste a tu pareja para coordinaros al subir y bajar?

¿Qué cambiarías en vuestra colocación para que la figura saliera más estable?

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