Expresión corporal

Posturas individuales de base

Actividad de expresión corporal para 2.º de ESO. Iniciar las posturas corporales básicas del acrosport.

Para qué sirve

El alumnado trabaja el equilibrio, la tensión muscular y el control del propio cuerpo en posturas estáticas. En 2.º ESO es el paso previo a las figuras en grupo de acrosport. En la parte principal sirve para que cada uno domine su base antes de cargar peso con otros.

Cómo se juega, paso a paso

1. Reparte las colchonetas por el espacio y pide a cada alumno que se coloque junto a una, con sitio libre alrededor.
2. Demuestra el árbol: apoyo en una pierna, pie contrario en el muslo o la pantorrilla, manos juntas arriba. Señala la mirada fija en un punto.
3. Demuestra la plancha: manos bajo los hombros, cuerpo en línea recta, abdomen y glúteo apretados.
4. Da la señal y cada alumno prueba la postura por su cuenta. Deben mantenerla unos segundos con control, sin balanceos.
5. Recorre el espacio corrigiendo en voz baja: cadera, espalda, apoyos. Pide que cambien de pierna o de postura cuando lo indiques.
6. Repite dos o tres rondas con descansos cortos y cierra con una postura final en calma y respiración lenta.

Reglas

Las posturas se mantienen unos segundos con control corporal.

Organización y material

Cada alumno tiene su colchoneta, repartida en el gimnasio, el polideportivo o el patio, con espacio para extender brazos y piernas sin tocar a nadie. Tú te sitúas donde todos te vean.

Curso
2.º de ESO

Momento de la sesión
Parte principal

Intensidad
Baja

Agrupación y lugar
Individual. Gimnasio, polideportivo o patio

Material
Colchonetas

Variantes

Más fácil
Permite apoyar una mano en la pared o dejar la punta del pie en el suelo en el árbol. En la plancha, apoya las rodillas.

Más difícil
Alarga el tiempo de mantenimiento y cierra los ojos en el árbol. En la plancha, levanta un apoyo del suelo.

Con un grupo grande o pequeño
Con grupo grande, haz dos turnos: unos practican y otros observan y corrigen con un criterio. Con grupo pequeño, ponles más rondas y más variedad de posturas.

En poco espacio
En el aula o un gimnasio pequeño, aparta mesas y trabaja por mitades, mientras la otra mitad observa. Si no hay colchonetas suficientes, haced el árbol de pie, sin colchoneta.

La variante de la ficha
Combinar dos posturas en una pequeña secuencia.

Adaptaciones e inclusión

Dificultad motriz
Ofrece apoyos como pared o silla para el árbol y plancha sobre rodillas o antebrazos. Valora el control, no la duración.

Alumnado con TEA
Anticipa las posturas con una lámina o una demostración y mantén el mismo orden en cada ronda. Marca el inicio y el final con una señal fija.

Atención e impulsividad
Pide que cuenten mentalmente los segundos y da una consigna corta por postura. Alterna con descansos breves para evitar prisas.

Seguridad y errores frecuentes

Para que nadie se haga daño

- Comprueba que las colchonetas están separadas y no se deslizan sobre el suelo.
- En la plancha, vigila que no se hunda la zona lumbar ni se bloqueen los codos.
- Descalzos o con calzado bien atado; evita calcetines que resbalen.

Errores frecuentes al aplicarla

- Corregir a todos a la vez desde el centro. Muévete por el espacio y da una corrección por alumno.
- Alargar demasiado el mantenimiento y que pierdan la técnica. Es mejor poco tiempo y bien hecho.
- Pasar rápido a las figuras en grupo. Asegúrate de que cada uno domina su postura antes de seguir.

Preguntas para la reflexión final

¿Qué parte del cuerpo has tenido que apretar para no moverte?

¿Qué te ha ayudado más a mantener el equilibrio?

¿Cómo crees que servirá tu postura cuando haya otra persona encima o a tu lado?

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