Expresión corporal

Agarres y apoyos seguros; figuras de dos

Sesión 1 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 1 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Parejas	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Muñecas, hombros y tronco 8 min

Círculos de muñecas, apoyos de manos en el suelo con peso progresivo. Plancha frontal 20 segundos, lateral 15 por lado y posición de banco con la espalda recta. Por parejas, «la mesa»: uno en banco y el otro apoya las manos en su cadera y hombros y suelta.

Variante más fácil: Planchas con rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha con un brazo levantado 5 segundos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Agarres y apoyos seguros 14 min

Agarres: mano con mano, mano con muñeca y doble muñeca; se prueba cuál aguanta más tirando. Apoyos permitidos en la base: hombros y cadera, nunca la zona lumbar ni el cuello. La base en banco: manos bajo hombros, rodillas bajo caderas. Cada pareja enseña al profesor un agarre y un apoyo bien hechos.

Variante más fácil: Solo mano con mano y mano con muñeca.

Variante más difícil: Apoyo de pie del ágil sobre la cadera de la base, con ayudante.

2. Parejas base-ágil: primeros contactos 18 min

Cuatro figuras de dos: banco y ágil sentado, la silla, el avión bajo y la balanza de manos. Cada figura se sostiene 3 segundos. Después de cada figura se cambia de papel.

Variante más fácil: Solo las dos figuras sentadas.

Variante más difícil: Encadenar dos figuras sin bajar al suelo.

3. Pinza básica de dos 8 min

La base en banco; el ágil apoya el abdomen en la espalda de la base, sobre los omóplatos. El ágil estira brazos y piernas como una pinza. 3 segundos y se deshace al revés de como se montó.

Variante más fácil: El ágil mantiene una mano en el suelo.

Variante más difícil: Con el ayudante solo mirando, sin tocar.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Expresión corporal

Montar y desmontar en tres tiempos; figuras de tres

Sesión 2 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 2 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Parejas y tríos	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Muñecas, hombros y tronco 8 min

Círculos de muñecas, apoyos de manos en el suelo con peso progresivo. Plancha frontal 20 segundos, lateral 15 por lado y posición de banco con la espalda recta. Por parejas, «la mesa»: uno en banco y el otro apoya las manos en su cadera y hombros y suelta.

Variante más fácil: Planchas con rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha con un brazo levantado 5 segundos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Entradas y salidas seguras de figura 12 min

Toda figura se monta en tres tiempos que el grupo cuenta en voz alta: «uno, dos, tres, figura». Se sostiene 3 segundos y se desmonta en otros tres tiempos. Nadie salta desde una figura: se baja apoyando. Cada pareja monta y desmonta tres veces cada figura de la sesión 1.

Variante más fácil: Con el ayudante sujetando la cadera del ágil.

Variante más difícil: Cronometrar el montaje sin perder los tres tiempos.

2. Pinza básica de dos 8 min

La base en banco; el ágil apoya el abdomen en la espalda de la base, sobre los omóplatos. El ágil estira brazos y piernas como una pinza. 3 segundos y se deshace al revés de como se montó.

Variante más fácil: El ágil mantiene una mano en el suelo.

Variante más difícil: Con el ayudante solo mirando, sin tocar.

3. Figuras de tres 20 min

El puente: dos bases en banco y el ágil apoyado en las dos. La silla doble: dos bases de pie sujetan al ágil por las manos y las rodillas. La V: una base tumbada sostiene al ágil por las piernas; el tercero ayuda. Cada trío rota los papeles hasta que todos han hecho de base, ágil y ayudante.

Variante más fácil: Solo el puente.

Variante más difícil: Inventar una cuarta figura de tres y enseñarla al profesor antes de hacerla.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Expresión corporal

Figuras de grupo con ayudante; elegir las seis figuras

Sesión 3 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 3 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Cuatro grupos de 6	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Muñecas, hombros y tronco 8 min

Círculos de muñecas, apoyos de manos en el suelo con peso progresivo. Plancha frontal 20 segundos, lateral 15 por lado y posición de banco con la espalda recta. Por parejas, «la mesa»: uno en banco y el otro apoya las manos en su cadera y hombros y suelta.

Variante más fácil: Planchas con rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha con un brazo levantado 5 segundos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Figuras de grupo con ayudante 22 min

Pirámide de dos alturas: tres bases en banco, dos ágiles encima y un ayudante. Ninguna figura pasa de dos alturas. El ayudante está siempre al lado del ágil más alto. Cada grupo prueba tres figuras de una lámina y crea una propia.

Variante más fácil: Figuras de una sola altura con los seis.

Variante más difícil: Una figura de grupo con un equilibrio invertido con ayuda.

2. La ficha de montaje 18 min

El grupo elige seis figuras: dos de pareja, dos de trío y dos de grupo. Dibuja cada una con muñecos de palo y escribe quién es base, ágil y ayudante. Hace una foto de cada figura montada (si hay tableta) o la deja dibujada. Apunta quién propuso cada figura en la hoja de aportaciones.

Variante más fácil: Cuatro figuras.

Variante más difícil: Añadir la música elegida y en qué segundo sale cada figura.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Expresión corporal

Unir las figuras con transiciones a la música

Sesión 4 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 4 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Cuatro grupos de 6	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Muñecas, hombros y tronco 8 min

Círculos de muñecas, apoyos de manos en el suelo con peso progresivo. Plancha frontal 20 segundos, lateral 15 por lado y posición de banco con la espalda recta. Por parejas, «la mesa»: uno en banco y el otro apoya las manos en su cadera y hombros y suelta.

Variante más fácil: Planchas con rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha con un brazo levantado 5 segundos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Transiciones de ocho tiempos 20 min

Entre figura y figura, ocho tiempos de música para desmontar, desplazarse y montar la siguiente. Los desplazamientos van con un gesto común: giro, paso lateral, rodar en el suelo. Se ensayan las transiciones de dos en dos figuras.

Variante más fácil: Dieciséis tiempos por transición.

Variante más difícil: Una transición en la que una figura se convierte en otra sin bajar al suelo.

2. Montaje con música 20 min

Se ensaya la composición entera de 2 minutos. Un miembro del grupo, por turnos, sale y la mira desde fuera. Quien mira dice una cosa que se ve bien y otra que no.

Variante más fácil: La composición se ensaya en dos mitades.

Variante más difícil: Una entrada al principio y una salida al final, también coreografiadas.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Expresión corporal

Ensayar ante otro grupo y corregir

Sesión 5 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 5 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Cuatro grupos de 6	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Muñecas, hombros y tronco 8 min

Círculos de muñecas, apoyos de manos en el suelo con peso progresivo. Plancha frontal 20 segundos, lateral 15 por lado y posición de banco con la espalda recta. Por parejas, «la mesa»: uno en banco y el otro apoya las manos en su cadera y hombros y suelta.

Variante más fácil: Planchas con rodillas apoyadas.

Variante más difícil: Plancha con un brazo levantado 5 segundos.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. Montaje con música 20 min

Se ensaya la composición entera de 2 minutos. Un miembro del grupo, por turnos, sale y la mira desde fuera. Quien mira dice una cosa que se ve bien y otra que no.

Variante más fácil: La composición se ensaya en dos mitades.

Variante más difícil: Una entrada al principio y una salida al final, también coreografiadas.

2. Ensayo ante otro grupo 20 min

Un grupo representa su composición y el otro mira con la hoja de coevaluación. La hoja tiene tres casillas por figura: estable, segura (tres tiempos y ayudante) y a tiempo con la música. Se cambian los papeles y cada grupo corrige dos cosas.

Variante más fácil: La hoja tiene solo «estable» y «segura».

Variante más difícil: La coevaluación propone un cambio de orden de las figuras.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Expresión corporal

La exhibición y el registro de lo que aportó cada uno

Sesión 6 de 6 · 4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

Situación de aprendizaje Figuras que se sostienen	**Etapa y curso** 4.º de ESO
Sesión 6 de 6 · 55 min	**Material** 16 colchonetas · 4 colchonetas quitamiedos · Altavoz · Ficha de montaje por grupo (dibujo de las figuras y tiempos) · Hoja de registro de aportaciones · Una tableta por grupo para la foto de cada figura (opcional)
Organización Cuatro grupos de 6	**Espacio** Gimnasio con cuatro zonas de colchonetas de 6 × 4 m

CALENTAMIENTO 8 min

1. Calentamiento dirigido por cada grupo 8 min

Cada grupo hace su propio calentamiento: muñecas, hombros, tronco y dos figuras de pareja. Lo dirige el miembro del grupo que aún no lo ha dirigido.

Variante más fácil: El calentamiento de las sesiones anteriores.

Variante más difícil: Incluye una figura de la composición a ritmo lento.

PARTE PRINCIPAL 40 min

1. La exhibición 30 min

Cada grupo presenta el título de su composición y la representa. Entre grupos, 3 minutos para colocar las colchonetas y el quitamiedos. Los demás grupos rellenan la hoja del espectador. Si alguien lo pide, se puede grabar para compartirla en el centro.

Variante más fácil: El grupo puede parar y repetir una figura.

Variante más difícil: Se representa ante otro grupo del centro.

2. Registro de aportaciones 10 min

Cada uno escribe qué figura propuso, qué papel hizo en cada figura y qué resolvió. El grupo revisa la hoja y la firma. Cada uno se pone una nota del 1 al 4 en 3.2 y la justifica en una línea.

Variante más fácil: Hoja con casillas para marcar.

Variante más difícil: Escribir un consejo de seguridad para el grupo del año siguiente.

VUELTA A LA CALMA 7 min

1. Estiramientos de espalda y muñecas 7 min

Gato y vaca a cuatro apoyos, 6 veces. Postura del niño 30 segundos. Muñecas en flexión y extensión, 20 segundos cada una. El grupo apunta en su ficha la figura que mejor ha salido.

Variante más fácil: Sin la postura del niño.

Variante más difícil: Los dirige un alumno distinto cada día.

Evaluación

4.º de ESO · Situación de aprendizaje «Figuras que se sostienen»

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS

Texto literal del Decreto 65/2022, de 20 de julio (BOCM 176, de 26 de julio de 2022). No se resume ni se reescribe.

CE 2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas, funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

CE 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de cualquier diferencia, priorizando el respeto entre participantes y las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos y desarrollando procesos que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones.

CE 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Criterio de evaluación	Saberes básicos
2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	**C.4** Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente **A.2** Consolidación de una cultura en materia de educación postural: movimientos, posturas, desequilibrios, corrección, fortalecimiento y estiramientos ante dolores musculares.
3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.	**B.4** Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. **D.2** Desarrollo de habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramientas de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.	**E.1** Consolidación de los usos comunicativos de la corporalidad, a través de técnicas específicas de expresión corporal como la elaboración de coreografías, etc.

RÚBRICA DE CUATRO NIVELES

Criterio	Excelente (4)	Satisfactorio (3)	Básico (2)	Pendiente de mejora (1)
4.3 Composición con figuras, transiciones y música 40 % · Rúbrica en la exhibición · Sesión 6	Seis figuras estables, transiciones a tiempo con la música, entrada y salida coreografiadas y una figura propia.	Seis figuras estables y transiciones que siguen la música casi siempre.	Faltan figuras o alguna se cae; las transiciones van fuera de tiempo.	La composición no se termina o son figuras sueltas sin unir.
2.3 Sostiene, monta y desmonta con control y seguridad 30 % · Lista de control de seguridad · Sesiones 3 y 6	Como base no se mueve y como ágil sube y baja en tres tiempos sin saltar; apoya solo en hombros y cadera y avisa cuando ve un riesgo.	Sostiene las figuras 3 segundos y cumple las normas de seguridad sin que se le recuerden.	Las figuras tiemblan o caen; necesita recordatorios: alguna vez salta al bajar o apoya mal.	Pone en riesgo a un compañero o se salta la ayuda en figuras de dos alturas.
3.2 Reparte papeles y tiempo con su grupo 30 % · Hoja de registro de aportaciones y observación · Sesiones 5 y 6	Propone figuras, hace varios papeles, ayuda a organizar el tiempo de ensayo y media cuando hay desacuerdo.	Hace los papeles que acuerda el grupo y aporta al menos una figura.	Participa poco en las decisiones o solo hace un papel.	No colabora o bloquea las decisiones del grupo.