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.