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.