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.