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.