|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 1INICIACIÓN; MÍMICA Y REPRESENTACIONES **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA**La Expresión Corporal, aparte del baile, supone la expresión de sentimientos, acciones, pensamientos… a través de nuestro cuerpo y sus posibilidades. En este aspecto intentaremos a través de la mímica desarrollar algunas de las infinitas posibilidades de nuestro cuerpo.* Calentamiento genérico, individual.
* Individualmente, andando por el espacio, a la señal nos pondremos por parejas. Intentaremos utilizar la mímica para darle a conocer a nuestro compañero ciertas cosas que nuestro compañero intentará adivinar, cuando lo consiga intercambiamos los papeles. Se trabajará sobre los siguientes temas: profesiones, animales, deportes, personajes históricos/famosos, películas…. En cada tema mostraremos 3-4 cada uno, y con el cambio de tema cambiaremos también de pareja.
* Parejas; se propone un tema de conversación y tienen que hablar sólo con gestos (no se pueden utilizar palabras). Temas: quieren ir al cine y cada uno quiere ver una película diferente; similar al anterior pero quieren ir a comer/cenar a un sitio diferente (cada uno intenta convencer al otro de su elección); profesor/alumno en clase o en un examen; uno es del Madrid y el otro del Barsa; lo que han hecho el último fin de semana…..
* La misma organización anterior, por parejas, uno empezará a contar una historia y el compañero tendrá que ir escenificándola con mímica. A los 2-3 minutos cambio de funciones. También cambiaremos de pareja (sobre la marcha se pueden ir pidiendo voluntarios para que salgan al centro y escenifiquen delante de todos)
* Ídem al ejercicio anterior, pero uno escenificará una serie de acciones y el compañero las irá narrando.
* Parejas, tienen que preparar 3-4 escenas de una película y tienen que salir a hacerlas delante de toda la clase para que adivinen de qué película se trata
* Todo el grupo andando por el espacio; juego “La Madre”; elegimos a uno del grupo que hace una acción y los demás lo imitan, cuando la madre cambia, los demás también. Hay un compañero fuera mirando que intenta adivinar quién es la madre. Temas: tocar instrumentos musicales, realizar ejercicios de calentamiento,…
* Juego “El Asesino”. Todos andando por el espacio, previamente hemos elegido a un alumno o (el asesino, también se puede hacer con varios), que va guiñando el ojo a sus compañeros, el guiñado, dice “muerto” y se sienta en el suelo; hay que intentar pillar al asesino viéndole guiñar el ojo, pero siempre que no te lo guiñe a ti. (Variante: sacando la lengua)
 |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 2. MOVIMIENTOS A RITMO DE MÚSICA **CURSO:**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA*** Presentación de los elementos técnicos:
* CUERPO: movimientos segmentarios (p.e. un dedo de la mano, codo, muñeca, hombro…) , globales (p.e. una articulación en concreto, de cintura para arriba/abajo); percusiones (ruido con cualquier parte del cuerpo, boca, palmas, zapatear…) ; habilidades básicas (desplazamientos, saltos, giros, bote).
* RITMO: pulso (el ritmo que lleva la música), frase musical (consta de 8 pulsos) , acento (es aquel pulso “diferente” que marca el inicio/final de una frase musical).
* ESPACIO: direcciones, trayectorias y niveles (alto, medio y bajo).
* Calentamiento genérico. Movilidad articular y estiramientos.
* Para los siguientes ejercicios el profesor cogerá un tambor e irá marcando diferentes ritmos (también se puede hacer siguiendo el pulso de la música). Los alumnos estarán individualmente separados por el espacio, con cada golpe de tambor realizarán un paso de los diferentes desplazamientos (adelante, atrás, pata coja, saltos).
* Misma organización. Mantendremos un ritmo constante de tambor y los alumnos con su desplazamiento tendrán que mantener una trayectoria (circular, triangular, cuadrangular….), luego igual pero tendrán que “dibujar” con sus pisadas algo en suelo (casa, flor, barco, león…).
* Misma organización. A cada golpe de tambor realizarán una percusión (palmas, pies, cuerpo), variaremos los ritmos de ejecución.
* Entre todos formamos un círculo y a ritmo de la música que hemos puesto realizaremos movimientos segmentarios en el sitio: 1 dedo, 2-3-4-5 dedos de la mano, muñeca, codo, hombro, cabeza, sólo 1 brazo, de cintura para arriba; 1 pie, rodilla, cadera, cintura para abajo; todo el cuerpo (global).
* Todo el ejercicio anterior lo intentaremos extrapolar a una rayuela. Cada alumno pinta en el suelo una rayuela con 9 cuadrados (en cada cuadrado deben de cogerle los 2 pies de manera holgada), a cada cuadrado le pondrán un número del 1 al 9. La dinámica será la siguiente: primero aprenderán donde están los números desplazándonos a ritmo de la música a través de ellos; una vez que lo hemos dominado en cada número realizaremos uno de los movimientos trabajados anteriormente.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1****Manos** | **2****Codos** | **3****Hombros** |
| **4****Pies** | **5****Rodilla** | **6****Cadera** |
| **7****Cintura arriba** | **8****Cintura abajo** | **9****Todo el cuerpo** |

* Inicio primera coreografía: (todas las parejas están haciendo un círculo. Los chicos por fuera y la chicas por dentro) primero lo podemos hacer a ritmo de tambor y luego con música
* 1ª frase: 4 pasos adelante – 4 pasos atrás (los dos cogidos de 1 mano)
* 2ª frase: 4 pasos adelante – 4 pasos atrás (las 2 manos cogidas, entrar y salir del círculo)
* 3ª frase: 4 tiempos gira el de fuera – 4 tiempos gira el de dentro
* 4ª frase: 4 tiempos despedida (golpeo en la espalda o palmadas) – 4 tiempos el de dentroavanza adelante a otra pareja y el de fuera espera a que venga otra pareja.
 |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 3. MOVIMIENTOS CON MÚSICA. INICIO COREOGRAFÍA **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA*** Calentamiento en grupos de 4 en forma de tren, todos imitan al primero. A la señal el 1º pasa al último y dirige otro compañero (1-2´por persona). Se realiza con música y acciones calentamiento general (brazos y piernas).
* Ídem al ejercicio anterior, pero situados en rombo. Los 4 miramos hacia el mismo lado y dirige el que está situado en un vértice, a la señal giramos 90º y dirige el del vértice cercano, así hasta pasar por los 4. Se pueden dirigir los movimientos con diferentes pautas (movimientos segmentarios/globales; diferentes niveles (alto, medio, bajo); con desplazamiento…) Cada alumno trabaja durante 1 minuto, cuando le toque otra vez a él se cambia la pauta (p.e. al principio sólo movimientos segmentarios y en el segundo minuto movimientos globales o con desplazamiento)
* Inicio coreografía genérica simple con poca carga de nivel corporal y temporal pero elevada espacial: (son 4 bloques con 4 frases musicales cada bloque) Posición inicial: grupos de 4, formando un pequeño cuadrado separados unos 2-3 metros entre ellos.
* “La Cruz” 4 frases alternando adelante (4 pulsos) y atrás (otros 4 pulsos) volviendo al lugar de origen, al llegar hacemos un giro de 90º y realizamos la misma acción hasta volver al lugar de inicio.
* “El Cuadrado” 2 frases girando en un sentido (izquierda, atrás, derecha y adelante) 4 tiempos para cada desplazamiento. Se le podría añadir otras 2 frases en el sentido contrario (atrás, izquierda, adelante y derecha), igualmente 4 tiempos para cada desplazamiento.
* “Percusiones con compañeros” 2 frente a otros 2, todos 2 pasos adelante hacia el compañero y 2 palmadas con él(4 tiempos), 2 pasos hacia atrás, 2 palmadas individuales (4 tiempos) más giro de 90º y hago lo mismo con otro compañero (así se completan 2 frases musicales), luego los 4, 2 pasos hacia el centro del cuadrado, 2 palmadas (una mano con cada uno de los compañeros que tenemos al lado), 2 pasos hacia atrás y 2 palmadas individuales (1 frase musical; se puede repetir).
* 4 frases de libre composición por cada grupo. Se puede empezar por ésta última parte, luego hacer los 3 bloques anteriores y repetir otra vez éste último bloque. En esta frase de libre composición se pueden introducir elementos (pañuelos, cuerdas, cintas, aros, picas…)
 |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 4. AEROBIC **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA**- En esta sesión realizaremos una sesión de aeróbic. Primeramente les enseñaremos los pasos básicos, y luego los iremos utilizando en diferentes coreografías enlazando todos los pasos que podamos de forma progresiva. Para ello utilizaremos aquellos medios audiovisuales que dispongamos (proyector, televisión…) \*\*\*\*Se podría hacer más adelante una segunda sesión de aerobic\*\*\*\* |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 5. CREACIÓN DE COREOGRAFÍAS. CONCEPTO DE CANON **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA*** Calentamiento en grupos de 4 en forma de tren, todos imitan al primero. A la señal el 1º pasa al último y dirige otro compañero (1-2´por persona). Se realiza con música y acciones calentamiento general (brazos y piernas).
* Ídem al ejercicio anterior, pero situados en rombo. Los 4 miramos hacia el mismo lado y dirige el de un vértice, a la señal giramos 90º y dirige el del vértice cercano, así hasta pasar por los 4. En esta ocasión todos los alumnos tendrán que realizar pasos de aerobic, es decir movimientos que se repitan durante 8 pulsos (con/sin desplazamiento)
* En grupos de 4 formando un cuadrado, cada componente busca un movimiento para 8 pulsos/tiempos, de forman que completan 4 frases musicales entre los 4, cada alumno hace la suya (en función del grupo orientaremos a que sean sólo movimientos segmentarios o algo más complejos).
* Una vez asimilados los movimientos, nos juntamos con otro grupo formando conjuntamente un cuadrado y un rombo entre los 2 grupos. Cada uno de los integrantes de un grupo le enseñará nuestras frases a un miembro del otro grupo y también aprenderemos las suyas. Cuando todos dominemos los movimientos los realizaremos de la siguiente manera:
* 1ª a 4ª frase: grupo 1 hace sus movimientos; grupo 2 quieto (se puede adoptar alguna posición)
* 1ª a 4ª frase: grupo 1 quieto; grupo 2 hacen sus movimientos
* 1ª a 4ª frase: los 2 grupos hacen los movimientos del grupo 1
* 1ª a 4ª frase: los 2 grupos hacen los movimientos de grupo 2
* \*\*\*\*\* si es un grupo avanzado se pueden inventar otras 2-4 frases entre los 2 grupos y añadirlas a continuación de la secuencia anterior\*\*\*\*\*
* Con estos mismos movimientos ya asimilados, trabajamos el concepto de Canon (la ola). Para ello volveremos a estar en grupos de 4 y los integrantes del grupo irán haciendo los movimientos del grupo iniciándolos de manera sucesiva en cada frase musical (o incluso cada 4 pulsos=grupo avanzado). Se trabajará de la siguiente manera: 1 empieza con la primera frase; cuando termine empieza con la segunda frase y 2 empieza con la primera frase; cuando termine, 1 empieza con la tercera frase, 2 con la segunda frase y 3 con la primera frase; y así sucesivamente. (También se podrá trabajar con los 2 grupos que habíamos unido previamente).
 |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 6.ACROSPORT **I CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA** **-** Calentamiento genérico a ritmo de la música (hacer hincapié en rodillas, tobillos, muñecas, codos y hombros) - La dinámica de la clase será la siguiente: hemos colocado a los alumnos por parejas con una colchoneta formando un círculo entre todos. El profesor estará en el medio para así ayudar y controlar a todo el grupo.  - Primero por parejas tienen que hacer pirámides libremente atendiendo a las siguientes variables: uno ha de estar sentado y otro encima; uno ha de estar de rodillas; con las manos en el suelo; con la espalda en el suelo…. - Mismo ejercicio que el anterior pero por tríos. - (previamente hemos hecho fotocopias con diferentes pirámides ordenadas de más sencillas a más complejas).Volvemos a estar por parejas, cada pareja deberá hacer todas las pirámides de un folio que se le ha entregado y cuando haya terminado entregará al profesor esa fotocopia para que éste le entregue una nueva y seguir trabajando (TODAS LAS PIRÁMIDES SE MANTENDRÁN UN MÍNIO DE 5-10”).  - Mismo ejercicio que el anterior pero por tríos. Con nuevas fotocopias. - Durante toda la sesión la música estará puesta y se parará para dar alguna indicación o reconocer la buena realización de alguna pirámide.RECOMENDACIONES TÉCNICAS ACROSPORT1. En posición de 4 apoyos como para flexiones de brazos angulaciones de 90º en los hombros y dedos orientados hacia delante
2. En cuadrupedia con apoyo de rodillas exagerar la angulación (chepa) y controlar la distancia manos-rodillas para aplanar la espalda.
3. Para apoyo bipodal elevado, primero asegurar por el tobillo y luego estabilizar rodilla estirada.
4. La ayuda para el montaje de una persona en alto por parte de un compañero exterior a la pirámide se realiza en el brazo y cercana de la axila con en otro agarre en la muñeca del brazo estirado.
5. Para balanzas y equilibrios en parejas o tríos, primero un compañero y luego el otro.
6. Para apoyo bipodal en cuadriceps del compañero, exagerar la sentadilla y abrir las puntas de los pies hacia fuera con espalda recta para ofrecer superpie horizontal
7. Con portador tumbado boca-arriba con piernas estiradas, primero cargar con flexión de piernas y luego estirar.
8. Para posición de portador boca-arriba y sentado o carretilla, separar los pies y juntar rodillas para dar mayor estabilidad a la superficie de carga (rodillas o muslos)
9. Para cargar las piernas de un compañero en carretilla y con un solo brazo es recomendable que el ágil cruce las piernas por los tobillos.
10. Para el montaje seguir el criterio de dentro hacia fuera y de menor a mayor dificultad y esfuerzo.
11. Para el desmontaje exactamente al contrario

  |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 7.ACROSPORT **II CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA** **\*\*\*\*\* esta sesión es muy similar a la anterior pero nos vamos a organizar en grupos más grandes, 4, 5 ó 6 alumnos\*\*\*\*** **-** Calentamiento genérico a ritmo de la música (hacer hincapié en rodillas, tobillos, muñecas, codos y hombros) - La dinámica de la clase será la siguiente: hemos colocado a los alumnos en grupos de 4 con una colchoneta formando un círculo entre todos. El profesor estará en el medio para así ayudar y controlar a todo el grupo.  - Primero tienen que hacer pirámides libremente atendiendo a las siguientes variables: uno ha de estar sentado y otro encima; uno ha de estar de rodillas; con las manos en el suelo; con la espalda en el suelo…. - Mismo ejercicio que el anterior pero en grupos de 5-6. - (previamente hemos hecho fotocopias con diferentes pirámides ordenadas de más sencillas a más complejas).Volvemos a estar en grupos de 4, cada grupo deberá hacer todas las pirámides de un folio que se le ha entregado y cuando haya terminado entregará al profesor esa fotocopia para que éste le entregue una nueva y seguir trabajando (TODAS LAS PIRÁMIDES SE MANTENDRÁN UN MÍNIO DE 5-10”).  - Mismo ejercicio que el anterior pero por grupos de 5-6. Con nuevas fotocopias. - Durante toda la sesión la música estará puesta y se parará para dar alguna indicación o reconocer la buena realización de alguna pirámide.* El último ejercicio será adecuar la construcción y la vuelta a la posición inicial de cada pirámide, con una o varias frases musicales previas y/o posteriores a su construcción.
* Si sobra tiempo adecuaremos la construcción y la vuelta a la posición inicial, a una o varias frases musicales.

  |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 8-9-10. PREPARACIÓN DE LA COREOGRAFÍA**. EVALUACIÓN CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA*** En la sesión 8 practicarán la coreografía del examen, iremos aconsejando y orientando en los diferentes grupos.
* En la sesión 9, los diferentes grupos expondrán su coreografía al resto de la clase, y la corregiremos, para ello tendremos nuestra planilla de observación. El resto de los alumnos también tendrán que estar atentos ya que en una parte de su trabajo teórico tendrán que valorar su trabajo y al resto de los grupos.
* En la sesión 10 realizarán nuevamente su coreografía (ya mejorada) y grabaremos a todos los grupos de manera que se puedan ver en otra sesión. Podrán ver sus coreografías y las de los demás cursos.

 \*\*\* Como anexos os dejo: las fotocopias de las pirámides; los videos de alguna coreografías que se explican en las sesiones; varias sesiones de aerobic (para 1,2 ó 3 sesiones); hoja de observación/valoración para valorar las coreografías; Examen práctico y posible Trabajo teórico para los alumnos;  |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 1 **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA** |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 1 **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA** |

|  |
| --- |
| **UU. DD.:** EXPRESIÓN CORPORAL**SESIÓN:** 1 **CURSO:**  |

|  |
| --- |
|  **EJERCICIO ORG/Tº/REP/MAT REPR. GRÁFICA** |