


<p>SIMULACION DOCENTE.</p> <p>FECHA: 8-10-2020</p>	<p>TITULO: ADÉNTRATE</p> <p>NOMBRES Y APELLIDOS: Alicia Lara García Paula Rodríguez Caballero</p>
<p>Materiales:</p> <p>Tapiz, colchonetas, altavoces y pelotas si se precisaran en el ejercicio final.</p>	<p>Música:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento: Dua Lipa. - Parte principal: Ed Sheeran, Arnau Griso, Malú, Daddy Yankee y Efecto Pasillo. - Vuelta a la calma: Let her go (Passenger)
<p>OBJETIVO DE APRENDIZAJE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar a conocer los elementos que hemos considerado más básicos e importantes de la técnica de manos libres de este deporte. - Crear una clase dinámica y protagonizada en gran medida por los propios alumnos, para así desarrollar los aspectos creativos del mismo. - Lograr la mayor interacción posible entre los miembros del grupo, desarrollando así un mejor clima de trabajo en el mismo. 	
<p>CONTENIDOS DE LA SESION:</p> <p>Elementos técnicos de manos libres de gimnasia rítmica, específicamente equilibrios, saltos, giros, acrobacias y volteretas.</p>	
<p>ACTIVIDADES Y ESPACIO DE CREACIÓN</p>	<p>GRAFICOS</p>
<p>Parte inicial</p> <p>Ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Movilidad articular - Calentamiento específico de rítmica: Para los pies, estirando empeines. Ondas corporales y alargamientos de lumbares hacia atrás y el trapecio. Puentes y ejercicios de bancos. <p>Tiempo: 10 minutos</p>	 <p>The image shows several black silhouettes of a person performing different warm-up exercises. At the top left, there is a person in a side stretch. To the right, there is a grid of small diagrams labeled 'Calentamiento' (Warm-up) showing various stretches for the neck, shoulders, and arms. Below these, there are larger silhouettes of a person performing a side split, a standing split, a bridge, and a side plank.</p>

Parte principal

Ejercicios de equilibrios:

- Passe: situamos una pierna de pivote y la otra la situamos flexionada y abducida. A continuación, hacemos coincidir la punta del pie con la rodilla de la primera.
- Plancha frontal: situamos una pierna de pivote y estiramos la pierna contraria llevando el tronco a una flexión. El objetivo es conseguir que tronco y pierna se encuentren alineados.
- Secuenciación de ambos ejercicios
- Cosaco: en cuclillas con una sola pierna apoyada, estiramos la contraria con flexión de cadera.
- De rodillas: situamos una rodilla en el tapiz como punto de apoyo y flexionamos la cadera de la pierna contraria unos 90° manteniéndose la primera totalmente estirada.
- Secuenciación de ambos ejercicios.
- Cada gesto tiene que tener una duración mínima de 3 segundos y con 5 repeticiones.
- Creación de pequeña coreografía: el alumno que mejor haya realizado los gestos y otro compañero elegido por el primero tendrán que inventarse un gesto que combine todos los ejercicios vistos previamente. Para luego incluirlo en la coreografía final.

Tiempo: 10 minutos

passe



plancha



de rodillas



cosaco



Ejercicios de saltos:

- Chupa-chups: este gesto consiste en un salto vertical con un giro de 360° sobre sí mismo con los miembros totalmente estirados.
- Tijeras: salto con alternancia de piernas con tronco en estático. Esta alternancia se realiza con la flexión consecutiva de caderas, manteniendo las piernas totalmente estiradas y tratando de adoptar la mayor flexión posible de la primera.
- Secuenciación de ambos ejercicios iniciados con un doble paso.

Tiempo: 4 minutos

chupa-chups



tijeras

Ejercicios de giros:

- En passe: partiendo de una posición previa en la que la pierna que elevamos se encuentra atrasada ligeramente respecto a la de pivote para conseguir el impulso necesario para el gesto. En ella los alumnos han de realizar un giro de 360° manteniendo la posición de equilibrio en passe que hemos desarrollado previamente en el apartado destinado a los mismos.
- Horizontal frontal: partiendo de una posición previa en la que la pierna que elevamos se encuentra abducida para coger impulso. En este gesto debemos de posicionar una pierna de apoyo totalmente estirada y la abducida debemos de elevarla gracias a una flexión de cadera de 90° tratando de mantener esta posición durante un giro de 360°.
- Secuenciación de ambos ejercicios teniendo en cuenta que han de realizarse en relevé.

Tiempo: 4 minutos

hor frontal



passe



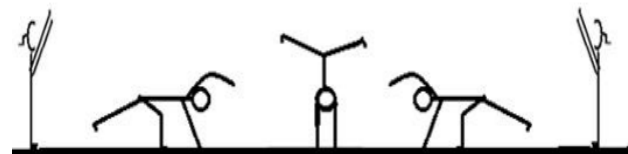
- Creación de pequeña coreografía, siguiendo el protocolo que hemos usado en equilibrios, se formará una pareja con el alumno que mejor haya ejecutado los saltos y el mismo, pero en giros.

Tiempo: 2 minutos

Ejercicios de acrobacia y volteretas:

- Volteretas hacia delante: apoyamos las piernas mientras nos mantenemos en cuclillas, intentamos tocar con la barbilla el pecho mientras flexionamos un poco los brazos. Apoyamos la nuca en el suelo y redondeamos la espalda. Finalmente, apoyamos todo el tronco y giramos, tratando de caer con los pies a la misma altura para poder levantarnos posteriormente.
- Voltereta hacia atrás: mismo procedimiento anterior, pero en sentido contrario.
- Rueda o voltereta lateral: partimos de una posición inicial de pie, damos un paso hacia delante con la pierna dominante. El brazo correspondiente a la misma va a tocar el suelo poniéndolo delante de la pierna adelantada; el otro brazo sobrepasa la cabeza para apoyarse en el suelo. A continuación, subimos la pierna de apoyo intentando alcanzar la máxima apertura de piernas. Las piernas deben ir estiradas en todo momento. Finalmente, los brazos los mantenemos bloqueados en contacto con el suelo y la cabeza entre los hombros. Para termina, realizando un gesto contrario al inicial, acabando en la posición de origen.
- Secuenciación de los ejercicios aprendidos en este apartado.
- Creación de pequeña coreografía, siguiendo el protocolo del apartado de giros, pero formando un trío en lugar de una pareja debido a la presencia de tres ejercicios distintos.

Tiempo: 10 minutos



Vuelta a la calma

Ejercicio final:

- Combinación de las coreografías desarrolladas anteriormente en cada apartado enlazándolos a través de pasos rítmicos, caracterizados por la utilización de la forma musical *Unísono*. Hemos empleado esta técnica para tratar de realizar un ejercicio final que se dinámico, en el que recordemos todo lo que hemos aprendido mediante risas e interacciones. Uniendo así, música y actividad física.

Tiempo: 10 minutos

