

SIMULACIÓN DOCENTE. TITULO: Desplazamientos segunda mitad

FECHA: 8/05/2023

NOMBRES Y APELLIDOS: Ángel Ruiz Amezcua/María Duna Rodríguez López

Materiales: pelotas, cuerdas, aros

Música:

The lazy song Bruno Mars

Let me love you Justin Bieber

Sky full of stars

Roundtable Rival

24K Magic Bruno Mars

Work from home Fith Harmony

Symphony Clean Bandit

Stuck with U Ariana Grande

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: que aprendan a desplazarse al ritmo de la música de manera fluida, donde requieren de técnica corporal, ritmo y coordinación dinámica general. Con esto, buscamos conseguir en los alumnos además de un conocimiento básico de estos, que lo consigan de una forma estimulante y divertida mediante juegos y actividades distintas.

CONTENIDOS DE LA SESIÓN: desplazamientos empleando distintas metodologías para además trabajar aspectos propios de la gimnasia rítmica.

ACTIVIDADES Y ESPACIO DE CREACIÓN	GRÁFICOS	TIEMPO
<p>Parte inicial:</p> <p>Mímica: Los alumnos se colocarán en dos filas, a continuación, saldrá un compañero realizando un tipo de desplazamiento y detrás de este otro compañero que realizará el desplazamiento del primero más otro que realice él mismo. Seguido, saldrá el siguiente realizando el mismo ejercicio, copiando el último paso del de adelante</p>		3'

y añadiendo uno nuevo, y así sucesivamente. También jugarán con la variante del ritmo, pues podrán trabajar con negras, blancas, corcheas... Lo que aumentará aún más la dinámica y variabilidad del ejercicio.

Parte principal

Gymkana: Dividiremos el espacio en 4 estaciones en las cuales irán rotando grupos de entre 6 y 7 personas, donde en cada una de ellas realizaran un desplazamiento concreto de rítmica con el fin de afianzar la técnica de los alumnos.

Las estaciones serán las siguientes:

Primera estación: (Plantas y puntas) en esta estación se hará hincapié en estos conceptos a fin de mejorar la técnica.

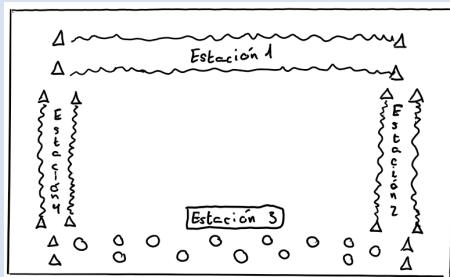
Segunda estación: (Suelo) aquí alternarán distintos desplazamientos por el suelo sin entrar en pasos muy específicos o difíciles de rítmica.

Tercera estación: Relevé (Chassé), aquí realizarán una secuencia de paso + paso + doble paso (coincidiendo dichos pasos con conos).

Cuarta estación: Saltitos, aquí trabajarán el ritmo de desplazamiento mediante este desplazamiento siguiendo una secuencia propuesta por el profesor.

Como cualquier circuito estarán un tiempo determinado en cada estación e irán rotando hasta dar la vuelta completa.

Durante el tiempo que realicen la actividad jugaremos con las velocidades variando los ritmos, las emociones (alegría, asco, rabia, sorpresa) o la

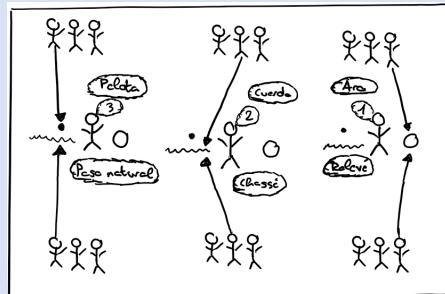


7'

fluidez en los movimientos (grado de tensión).

El pañuelo rítmico: Los alumnos se dispondrán en dos filas enfrentadas por orden numérico y uno de los profesores se coloca en el medio con una pelota, un aro y una cuerda. Antes de que salga ningún alumno el profesor dirá uno de los tres aparatos y el tipo de desplazamiento que deben realizar. Una vez dada esa información dirá el número correspondiente a dos alumnos y saldrán intentando realizar la mejor técnica posible (correspondiente al desplazamiento enunciado) con el fin de obtener el punto.

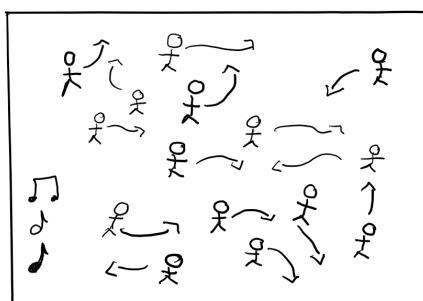
Nos dividiremos en 6 grupos, de los cuales 2 serán para cada uno de los 2 profesores y los otros 2 grupos restantes para una de nuestras ayudantes.



7'

Vuelta a la calma

Arenas movedizas: Por último, se realizarán distintos desplazamientos a lo largo del espacio, con una canción lenta, con la que puedan fluir de forma ya tranquila y relajando al cuerpo. Para llevar a cabo esta actividad se irán indicando los distintos desplazamientos, mientras los alumnos se desplazan en marcha normal, la cual cambiarán cada vez que se les indique además también de variar el ritmo según indiquen negras, blancas, corcheas..., pasando de desplazamientos y ritmos más complejos a otros más simples.



3'

¿Qué te ha aportado desarrollar esta sesión?

Realizar esta sesión nos ha servido para seguir indagando y aprendiendo sobre los tipos de desplazamientos en rítmica haciendo hincapié en algunos elementos importantes como ponerse de puntas, marcar los ritmos con la música y la preparación de tareas ante posibles simulaciones docentes en otras asignaturas.

Además, ha sido todo un aprendizaje hacia nuestra formación como profesores, comprobando algunas situaciones de conflicto que puedan surgir y cómo buscar soluciones.