

APUNTES DEL DIRECTO

Educación Física Competencial

DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

EXPERTAS INVITADAS

DRA. MARÍA JOSÉ ALVAREZ BARRIO
@MJ_A_BARRIO

DRA. MARISA CIFO IZQUIERDO
@MARISACIFO

EF 4ALL

JORGE BOTÍAS CEGARRA
(DOCENTE ESO)
@EF4ALL

JUEVES 26/10/23 **20:00 CET**

www.efcompetencial.com



<https://www.instagram.com/tv/Cy37vA7z-Eg/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==>

1. Importancia de la Expresión Corporal en la EF actual
2. ¿Cuántas SDA de Expresión Corporal para una PD anual?
3. Progresiones de contenidos variados
4. Juegos estrella de los ponentes

@EDUCACIONFISICACOMPETENCIAL
PROF. DR. JUANJO PÉREZ SOTO

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

1. IMPORTANCIA DE LA EXP.CORPORAL

- ✓ Desde 1992 se decidió incluir la Expresión Corporal como bloque de contenidos en EF. Durante estos años, ha alcanzado una importancia como disciplina en todos sus ámbitos (expresividad, comunicación, estética y creatividad).
- ✓ Los 4 ponentes coinciden en que en el formato actual de currículum, no aparece el nombre de "expresión corporal" de forma literal. Pese a ello, se observa de forma clara la transversalidad del contenido con los bloques de saberes básicos y las competencias específicas.

En concreto con:

SABERES BÁSICOS

E.Manifestaciones de la cultural motriz

C.Resolución de problemas en sit. motrices (esquema corporal, espacio/tiempo, coordinación, etc).

D.Autorregulación emocional.

Atención dentro del bloque D, cuando menciona *"verbalización de emociones derivadas de la interacción en contextos motrices"*, ya que puede llevar a cambiar la perspectiva y tener que trabajar las emociones en cualquier SDA. *Por ejemplo:* identificar las emociones subyacentes de una modalidad de deporte y reflexionar sobre ello en la parte final de la sesión.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Al hablar de salud social y mental.
2. En lo relativo a proyectos motores, act. acrobáticas o cuentos motores.
3. En cuanto a regulación emocional.
- 4. Es la más concreta: habilidades artístico-expresivas, danza, teatro, etc.**

- ✓ Importancia general: habilidades afectivo-sociales, comunicación verbal y no verbal, expresividad, identificación y gestión de emociones. Dichas habilidades cobran si cabe más importancia en nuestros días (falta de interacción social).

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

2. ¿CUÁNTAS SDA DEBO INCLUIR EN UNA PD?

✓ Propuesta de **Jorge Botías (@EF_4ALL)** para **SECUNDARIA**

-		Carga expresiva	+	
-	→	Autonomía	→	+
-		Creatividad		+
-		Desinhibición		+

Criterios de la progresión de unidades didácticas de EC durante el curso.

En una hipotética temporalización de Unidades Didácticas para un curso de 3º de la ESO, se diseña una unidad didáctica para cada trimestre, empezando por las que tienen menor carga expresiva, y terminando el curso con la que mayor complejidad y autonomía otorga al alumnado.

1er Trimestre

Unidad didáctica con un producto final de un evento solidario en Navidad. Ej: **escenificación circense/ Tú sí que vales.**

2º Trimestre

Bailes del mundo: del merengue a la bachata

3er Trimestre

Montaje artístico: el mundo del cine (contenidos de mimo y expresión aprendidos durante todo el curso aplicados de forma competencial).

De forma **transversal** se trabaja la expresión corporal a través de todos los bloques de saberes básicos. Ej: juegos de risoterapia en la vuelta a la calma; aeróbic o "Just Dance" en CF; representación de fotogramas de gesto técnico en un deporte, etc.

✓ Propuesta de **Juanjo Pérez** (autor del blog) para **PRIMARIA**

1er Trimestre

Juego simbólico y actividades expresivas. Sin música.

Emociones
Cuento Motor (con emociones)
Mimodramas
Match de improvisación

C.E.S.P.: 2 y 4 (en menor medida)
S.B.: D

2º Trimestre

De forma **transversal:**
AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL (C.E.S.P. 3),
por ejemplo: emociones en deportes

3er Trimestre

Música. Modalidades artísticas del cuerpo en movimiento.

Canciones motrices
Coordinativo con aros
Coreografías con música
Rayuela africana

C.E.S.P.: 4 y 2 (en menor medida)
S.B.: E y C

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

✓ Apuntes de **Mj Álvarez Barrio** y **Marisa Cifo**:

Bien la distribución a nivel de PD en ambos casos.

En Primaria parece más sencillo trabajar Expresión Corporal al venir de la etapa Infantil. En cambio en Secundaria se complica.

La clave está en la desinhibición del alumnado para poder decidir qué planteamiento aplicar. Deben pasar de desapercibidos a más protagonismo.

La importancia del hecho artístico individual, donde los alumnos tomen conciencia de las posibilidades que cada uno tiene de movimiento. Sus movimientos en el espacio con determinada energía e intensidad.

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

3. PROGRESIONES DE CONTENIDOS VARIADOS

Antes de comenzar este apartado, me gustaría mencionar a la profesora **Marta Arévalo** (@marta_arevalo) que comparte material de altísima calidad en su web y canal de Youtube:

 <https://lajajonerademarta.blogspot.com/>  <https://www.youtube.com/@martaarevalo4775>

Marta Arévalo identifica 4 criterios fundamentales de progresión: desinhibición, carga emocional, mensaje y ritmo. Otros secundarios pueden ser: atención, fluidez expresiva, técnica y reflexión.

Recomiendo ver el video donde lo explica:  <https://www.youtube.com/watch?v=srsI7YfaE14>

Marisa Cifo: "Teatro de sombras"

El teatro de sombras se define como la "representación de diferentes acciones, personajes, objetos y cosas, teniendo por objetivo la indagación, investigación y capacidad expresiva de las personas para crear un mundo mágico" (Pérez et al., 2012). Estos autores definen teatro de sombras sin hacer mención a aspectos importantes como: luces, sombras, pantalla, etc. Es por ello que resulta necesario establecer una definición más completa. Así pues, el teatro de sombras puede ser entendido como: La representación de historias, escenas, situaciones, formas, danzas, etc., con sombras (corporales y/u objetos) que son proyectadas en una tela o similar gracias a un foco de luz.

Según Pérez et al. (2012), la progresión que permite un buen trabajo del teatro de sombras y facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje es:

- 1º Familiarización y experimentación de las sombras.
- 2º Trabajo corporal de las sombras.
- 3º Trabajo de manos.
- 4º Representación e improvisación de sombras.

Pérez, R., Haro, M., y Fuentes, A. (2012). *Teatr@ e improvis@. El teatro la improvisación, el teatro de sombras y luces negras en la expresión corporal educativa y recreativa*. Editorial MAD SL.

Otra forma de progresión sería la siguiente que está pendiente de publicación:

- 1.º Toma de contacto con los materiales y las sombras. *Dirigida*.
- 2.º Iniciación en la proyección de sombras (corporal y manos). *Dirigida y guiada*.
- 3.º Creación e investigación. *Sesguilada y libre*.
- 4.º Representación e improvisación. *Producto final*.

Se podrían dedicar dos sesiones a cada fase de trabajo. Además, estas fases se pueden integrar con el método natural evolutivo (Montesinos, 2004) y con cualquier otra progresión de mimo, danza, dramatización, etc.

Montesinos Ayala, D. (2004). *La expresión corporal: su enseñanza por el método natural evolutivo*. INDE.

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

Ejemplo de actividades para cada fase para el centro de interés "el cuerpo humano":

1

• **Dibujando tu sombra:** por parejas, un alumno adopta la postura que desee y el compañero deberá repasar con tiza la sombra que se proyecte en el suelo.

2

• **Quiénes quiénes:** en dos grandes grupos, uno cumplirá el rol de actor y el otro grupo el rol de espectador. El grupo actor se dispondrá entre la luz y la sombra. Los miembros de este grupo irán saliendo de uno en uno, caminando como en su día a día y los espectadores tendrán que adivinar de quién se trata. De fondo sonará la canción de "Tina Turner (Here Comes the Hotstepper)". Cuando hayan salido todos, cambiarán los roles.

3

• **Mi cuerpo habla:** los alumnos irán saliendo a escena de forma individual y tendrán que representar una acción con su cuerpo utilizando el movimiento y el lenguaje corporal. Los espectadores tratarán de adivinarlo. Las acciones serán: saludar, correr, saltar, nadar, dormir, etc.

4

• **Yo tengo un tic:** en dos grupos (actores y espectadores). Los espectadores cantan la canción del tic y los actores a otro lado de la sábana deberán mover la parte del cuerpo que indiquen sus compañeros.

Ejemplo de actividades para cada fase para el centro de interés "el monstruo de los colores":

1

• **Se escapa el miedo:** por parejas, un alumno tiene que pisar la sombra de su compañero (el miedo) y éste evitar que le pise su sombra. A la señal del profesor cambiarán los roles.

2

• **Colores, colores:** Un grupo hace mimo y/o danza tras la sábana mostrando bien sus láminas de colores. El resto de alumnos deben observar qué colores hay. Tras unos segundos se apaga la luz y se dejará un color fuera. Se enciende de nuevo el foco y los alumnos que son espectadores deben detectar qué color.

3

• **Qué tengo:** respetando las mismas agrupaciones, los alumnos saldrán a escena a representar diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, calma y rabia). Los espectadores tendrán que adivinarla.

4

• **Al ritmo de mi emoción:** individualmente los alumnos se moverán al ritmo de diferentes canciones, creando sus propios movimientos y viendo las sombras que son capaces de proyectar en la tela. Sonarán canciones alegres, tristes, de miedo, de calma y de rabia.

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

Literatura y estudios previos a consultar sobre el teatro de sombras corporales

Cifo, M. I., & Ureña, N. (2022). El teatro de sombras corporales como recurso didáctico para el trabajo de la expresión corporal y la interculturalidad en educación infantil. *Didáctica*, (12), 107-123. <https://doi.org/10.1344/did.2022.12.107-123>

López-Villar, C., & Canales-Lacruz, I. (2007). El teatro de sombras en educación física. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 23, 113-119.

Martín, S., Cabañas, M. L., & Gómez-Bacallorilla, J. J. (2005). *El Teatro de Sombras en la Escuela*. Wanculen.

Pérez Pueyo, A. (2010). *La expresión corporal a la luz de la sombra : una propuesta diferente del teatro de sombras en el marco del estilo actitudinal*. Editorial CEP.

Pérez Pueyo, A., Hemando, A. H., & Hortigüela, D. (2022). Evaluación formativa para el aprendizaje de teatro de sombras. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (77), 1002-1003.

Pérez Pueyo, A., Casado, O. M., Heras, C., Casanova, P., Herrán, I., Feito, J. J., Vega, D., Álvarez, I., Centeno, L. A., Caro, F., Peral, Z., Revilla, J. D., Hortigüela, D., & Hemando, A. (2010). *Asombrarte. El estilo actitudinal, la evaluación formativa y el proyecto cooperativo: unidad didáctica*. ALPE Servicios Docentes Profesiones.

✓ MJ Álvarez Barrio: "Match de improvisación"

Hace años lo conocí a modo de juego configurado por tarjetas. En cada una de ellas venían una serie de normas a cumplir por el alumnado. En las tarjetas viene definido:

- Título
- Naturaleza
- Características (muda, idioma marciano, etc).

En base a la complejidad de la improvisación que quería plantear, trazaba una progresión.

El match de improvisación es una progresión en sí misma. El resultado final puede ser una posible competición con árbitro.

Menciona a la profesora Ana Pérez, con su publicación:



https://www.academia.edu/40185813/La_improvisacion_C3%B3n_como_actividad_cooperativa_propuesta_did%C3%A1ctica_para_el_bloque_de_expres%C3%B3n_corporal

Comenta que realiza Match en base a temáticas (la primavera, estereotipos de género, etc) que realiza con su alumnado de Grado. En la puesta en escena:

- Sitúa los bancos en cuadrilátero.
- 4 grupos.
- Nombra un árbitro: respetar tiempo, estar sentados en silencio, etc.
- Utiliza tarjetas donde viene la progresión en base al contenido que se quiere trabajar.
- Importancia de la desinhibición en este juego (cada alumno vendrá con un determinado nivel).

Añado un artículo encontrado en web:



<https://www.feandalucia.com.es/docu/p5sd715d.pdf>

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

✓ Jorge Botías "El ritmo en 3º ESO"

La clave en la progresión está en la desinhibición, por lo que se empezarán con agrupamientos elegidos por ellos y actividades de gran grupo, siempre trabajando todos de forma simultánea. De forma progresiva, el docente irá eligiendo los agrupamientos e irá introduciendo actividades de participación alternativa, donde ya, el alumnado está preparado para actuar delante del público.

Inicio: el oído musical

1 2 3 4 5 6 7 8

Nos aseguramos de que el alumnado comprenda que las canciones están compuestas por frases musicales de 8 beats. Además, el master beat es el primer tiempo de cada bloque musical, en el que deberán empezar un paso nuevo. Debes elegir una canción con un beat muy marcado.

Calentamiento: el director de orquesta

El gran grupo se mete dentro de la "dance floor" que has creado acotando el espacio con bancos o conos. Un alumno/a elegido por ti será el inspector, que tendrá que irse momentáneamente de la clase. Será entonces cuando el docente elige un alumno/a que será el director de orquesta (encargado de ir cambiando los pasos de baile intentando no ser descubierto por el inspector). Se pone música y todo el grupo se mueve bailando siguiendo los pasos del director de orquesta. El inspector entra a la clase y tiene 2 minutos para adivinar quién es el director de orquesta. Mediante descubrimiento guiado se trabajan elementos de la EC como el espacio y el tiempo.



Actividades de progresión:

Parejas. En parejas se realizan juegos como "el espejo": al ritmo de la música uno se mueve con pasos de baile y su compañero tendrá que imitarlo.

Trabajo en cruz: se colocan en grupos de 4, teniendo que improvisar una coreografía de 4 pasos de baile (1 frase musical cada paso).

Se otorga un número a cada componente, que tendrá que improvisar su propio paso. Cada grupo improvisará sus pasos inspirados en una década diferente. Para ello, si visualizará el siguiente video de la evolución del baile durante el siglo XX.



<https://youtu.be/p-r5dt0aFuw?si=Yu4Vgod5fE7iMx>

Cuadrado: una vez cada grupo ha compuesto su baile, se forma un cuadrado con todo el grupo, donde de forma simultánea, iremos practicando los bailes de cada grupo de 4 personas, eligiendo el paso que más nos gusta de los 4 que tiene cada grupo. Juntando los pasos que más nos gustan, formaremos la coreografía de 3º ESO B, la practicaremos y la grabaremos para subirla a Padlet, donde estarán las coreografías de los otros grupos.



APUNTES DEL DIRECTO
EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

✓ Juanjo Pérez "Progresión en emociones y mimodramas"

1. Identificación de emociones

Ejemplos de juegos:

- **Pillada emocional:** jugadores con peto representan 5 emociones distintas representada por el color del peto. Si se toca un jugador, te contagia dicha emoción y debes de caminar por el espacio mimetizando dicha emoción. Cualquier compañero puede "liberarte" de la emoción contagiada dándote un abrazo.
- **Juegos con tarjetas de emociones en relevo:** el primer jugador se desplaza a un lugar donde se encuentran varias tarjetas, selecciona una y la mimetiza sin sonido en la distancia. Su compañero tendrán que adivinar la emoción que está realizando, cuando lo hagan, dejará la tarjeta en un aro y regresará a dar el relevo.
- **Parejas de tarjetas de emociones:** tarjetas distribuidas por el suelo y repetidas en cuanto a tipo de emoción. A la señal, tendrán que coger una tarjeta y mi la emoción que represente por el espacio. Sin poder hablar, los jugadores irán mirando a ver quién tiene la misma emoción y se agruparán lo más rápidamente posible.
- **Juego del espejo con emociones.**
- **Teléfono roto con emociones.**

2. Emociones en movimiento (intensidad, expresión facial, partes del cuerpo)

Ejemplos de juegos:

- **Reflexión inicial sobre la cara y el cuerpo cuando sentimos determinadas emociones:** el alumnado tendrá que imitar: lentos y postura cifótica para tristeza, rápidos para alegría, postura hiperlordótica para orgullo, etc.
- **Pasillos de emoción en movimiento:** en grupos se desplazarán en un rectángulo delimitado con conos. Al entrar a un recorrido de cono a cono, tendrán que imitar el movimiento la emoción prescriptiva. Por ejemplo "pasillo de la alegría".
- **Intensidad de emoción (lenta, normal o rápida):** los jugadores por el espacio a la señal el docente dirá una emoción y tendrán que asociarse con el compañero más cercano para imitar dicha emoción de forma lenta, normal o rápida (el docente lo indicará).

3. Cuentos motores con emociones

Ejemplos de juegos:

- **Tipo 1. Cuento motor estático:** donde el grupo de forma masiva (marcar posición en aro) imita la palabra que indique el docente. Ej: "érase una vez un grupo de amigos que caminaba con ALEGRÍA". El alumnado al escuchar la palabra alegría tendrá que mimetizar dicha acción.
- También se puede progresar a quitar las palabras concretas relacionadas con las emociones y que el alumnado tenga que mimetizar cuando el docente haga una pausa la acción que indique.
- Se puede introducir la caracterización de personajes (reales o ficticios) dentro del cuento motor.
- **Tipo 2. Cuento motor en movimiento:** distribución por la pista de 3 situaciones con material (colchonetas, aros, etc). El docente narra (puede tener ayuda de audio o música) y los discentes mimetizan lo que se indique.

4. Mimodramas

Ejemplos de juegos:

- Situaciones sencillas en pequeño grupo: "pelea entre amigos", "logro académico", etc.
- Situaciones de imitación de personajes, películas, cuadros, etc.
- Reacción grupal al signo de un storycube: elemento, lugar, personaje, objeto, etc.
- Situaciones complejas en grupo con representación teatral: "las emociones en una competición deportiva", "las dificultades en la escuela", etc.
- Se puede concluir con "Match de improvisación con Storycubes". Debajo link.

https://www.instagram.com/ju1t8n08th_4/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRlODRlNWFlZA==

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

4. JUEGOS ESTRELLA

✓ Marisa Cifo: imitación deportistas, bailarines, etc.

Imitación deportes, deportistas, bailes, bailarines, etc. Por parejas, un alumno debe representar mediante la mímica sin hablar la deportista o deportista que salga en la tarjeta, sin hacer uso del lenguaje verbal, solo mediante el lenguaje corporal. Su compañero/a debe imitar su movimiento y adivinar de quién se trata. Ejemplos de tarjetas:

DEPORTISTAS INTINTANDO	 FÚTBOL ALEXIA PUTELLAS SEGURA • Internacional con la selección española de fútbol desde 2013. • Balón de Oro a la mejor jugadora de fútbol del mundo en 2021 y 2023. • Campeona de fútbol en los mundiales de 2023.	 ATLETISMO-MARCHA MARIA PEREZ GARCIA • Campeona de 20 km marcha en el europeo de 2018. • Bicampeona mundial en 2023 (20 km y 35 km marcha).	 BÁDMINTON CAROLINA MARIN MARTIN • Campeona olímpica de bádminton en los JOC de Río de Janeiro en 2016. • Campeona de bádminton en 8 europeos. • Campeona de bádminton en 5 mundiales (2014, 2015, 2016) y subcampeona en el mundial de 2013.
BREAK DANCE ¿SABÍAS QUE...?	 ¿SABÍAS QUE...? BACHATA • El paso básico consiste en realizar tres pasos hacia la izquierda (step-left) y un toque o punto (step), seguido de tres pasos hacia la derecha (step-right) y un toque en puntos (step). • Bachata y Bolero se consideran coreografías del mundo de la noche en 1913 y 2013.	 ¿SABÍAS QUE...? FLAMENCO • Bachata: Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2016. • La coreografía de varias series como Bailando, Solé, Bailando, etc. • Algunas de las bailarinas más conocidas a nivel internacional son Ismael Córdoba, María José, Rafael Amargo, María Muñoz, Sara Barón, etc.	ESTILINTANDO BAILE

APUNTES DEL DIRECTO
EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES✓ M^j Álvarez Barrio: Bailar sin música

Baile rítmico sin música. El alumnado descubre que no es necesario bailar con música. Caminan y hay un jugador del grupo que va marcando alguna palmada o sonido específico (pero sin forma determinada).

Comienza con un cuadrado en el suelo, pidiendo que sean capaces de diseñar sus propios pasos de baile. Tras ello pasa al juego "Suma y sigue" de pasos de baile.

A partir de ahí, una vez que ya han ensayado pasos en el sitio con un cuadrado delante, pasa a emplear movimientos que se podrán transferir en el futuro al ámbito de la danza (tempo, compás, ritmo).



<https://youtu.be/umBW48A5hUo?si=BxOjsUscODYfWfhe>

✓ Jorge Botías: "Monkidú rítmico"

Monkidú rítmico: actividad de vuelta a la calma donde se trabaja la dimensión rítmica, expresiva y socio-afectiva. Es una actividad que se inspira en el juego de mesa "monkidú". Se realiza en gran grupo o en pequeños grupos de 5 jugadores. Se le reparte una carta a cada jugador. En todas las cartas aparece el mismo contenido salvo en una, que tiene la misma estética, pero en todos los puntos dice que "eres el mono". El grupo tirará un dado, y tendrán que escenificar en silencio, el baile que aparezca en el número que ha salido. El alumno/a que le ha tocado el mono, tendrá que intentar hacer lo mismo que hace el resto intentando no ser "pillado". Después de 20 segundos de escenificación, realizarán una cuenta atrás y señalarán al alumno/a que creen que es el mono.

1. Te ha tocado el mono.
2. Eres el mono. 3.
Monísimo 4. Tienes que
hacer de mono. 5.
Mono. 6. Haz el mono.
7. Te ha tocado el
mono. 8. Eres el mono.
9. 10. Tienes que ser el
mono 11. Mono 12. Eres
el mono



1. Baila moonwalk. 2.
Aserejé. 3. Flamenco
4. La macarena. 5.
Estrella rock and roll.
6. Rosalía. 7. David
Bisbal. 8. Gangnam
style. 9. 10. Waka
Waka 11. Beyoncé 12.
Baile libre

Ejemplo de cartas del monkidú rítmico.

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

✓ Juanjo Pérez: "El teléfono roto mímico"

🔗 Posible juego de vuelta a la calma dentro de una UD de expresión corporal

En el intento de modificar juegos, evitando el contacto físico ❌, surgen distintas opciones que emanan del clásico juego del teléfono roto 📞

🌟 **Dinámica:** 2, 3 o 4 equipos, de similar nº de alumnos, distribuidos en filas dispuestas en paralelo y mirando al frente. Los primeros de cada fila acudirán al profesor, que se situará al final (quedando todos de espaldas), y les comunicará la secuencia rítmica a transmitir a sus compañeros. A la señal, regresarán a su fila y avisarán al compañero situado delante de ellos, que se girará y atenderá a la secuencia rítmica prescrita por el docente. Cuando la haya captado el segundo jugador, girará y avisará al compañero situado delante. Estas acciones se suceden repetidamente hasta llegar al último de la fila que acudirá al docente a reproducir la secuencia rítmica resultante. El equipo vencedor será aquel que reproduzca más fielmente la secuencia inicial. En caso de que dos equipos la hagan, vencerá el equipo que termine antes.

🔗 **Secuencias:** se puede iniciar con secuencias simples de 3 movimientos. Por ejemplo:

- apertura de brazos ↔
- toque de rodillas cruzado con mano inversa 🔄
- y manos a la cabeza 📶

Las progresiones pueden ir creciendo en complejidad variando en movimientos, alternando segmentos corporales, incluyendo HMB (salto, giro, pasos...). Las posibilidades son infinitas 🌈 pero han de ser alcanzables, para que no caigan en la frustración.

🔗 **Consejo:** delimita los posicionamientos en fila y distancias con aros en el suelo.

🔗 https://www.instagram.com/p/CuHm3r0gm5O/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRlODBiNWFlZA==

✓ Otras propuestas

★ Dance Revolution de Vicenç Rodríguez

Seguir hilo para entender y descargar todo el material:

Vicenç Rodríguez
@VicensRod

HILO DEFINITIVO #DanceRevolutionEF. Adaptación del videojuego DDR para Redufis. Permite trabajar lateralidad, percepción espacial y ritmo. Material: tiza 4 colores para marcar cuadrados de 30 cm de lado (rojo 🟠, amarillo 🟡, verde 🟢 y azul 🟦), fichas y música



1:37 p. m. · 26 nov. 2020

🗨 96 🔄 177 ❤️ 588 📌 233 📎 W

<https://x.com/VicensRod/status/1331940202089238529?s=20>

APUNTES DEL DIRECTO

EXPRESIÓN CORPORAL: PROGRESIONES

- ★ **Propuesta documentada de progresión en Rayuela Africana desde el perfil de Twincon**



https://x.com/Twincon_esp/status/1382020314633211908?m=20

- ★ **"El amplificador" de Marta Arévalo**



https://drive.google.com/share/AF1QicQNo8S1O_1d_WComm88KuwQ209e11LPaBFYu643h8WgBfDW4d0T8g_Km8fTgmj8A9h8t0t8F1DqBvQV8A543kG04rG4N8ugw0P41_7ba7W8_F8b421ed?lay=emcr7ZdRd41v11qz7h1W8h807Wm909_iEB7Hh8

- ★ **La progresión de un gesto (fotogramas) de MJ Álvarez Barrio**



<https://www.youtube.com/watch?v=92jgzCH7fak>

- ★ **Otras progresiones de MJ Álvarez Barrio**



https://www.instagram.com/reel/Cy9CNtst01B/?utm_source=ig_web_copy_link

TO BE CONTINUED...

Cualquier compañero o compañera que tenga una actividad original y quiera que sea incluida, que me escriba por IG 🍷