Sesión de Educación Física

SA	SaudArte	N° de sesión:		Nivel:	5º

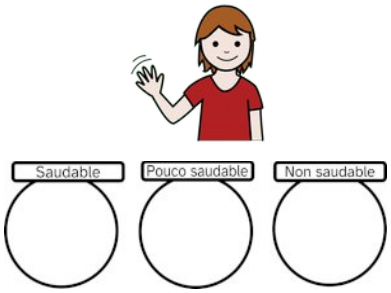
Obxectivo/s da sesión

- Promover o xogo como medio de diversión e pasatempo.
- Identificar alimentos saudables, pouco saudables e nada saudables.
- Recoñecer alimentos ultraprocesados.
- Reflexionar sobre os coñecementos previos e o aprendido.

Material necesario:	Revisar a descrición dos xogos.
Instalacións:	Pavillón polideportivo ou zona exterior.

Presentación

Recoller ao alumnado na aula.
Presentar a sesión de hoxe:
O tema da sesión será a alimentación saudable.
Nun espazo separado colocar tres carteis: saudables, pouco saudables e nada saudables.
Entregar ao alumnado tarxetas con debuxos de alimentos, que irán colocando baixo os carteis sen que o profesorado explique ou valore as decisións do alumnado.



Material:	3 aros, papel, tarxetas con debuxos ou fotos de alimentos

Activación

Nome actividade:	Xogo da cadea	Tempo aprox.	7min

Explicación:

Dous alumnos cóllense da man e crean a primeira cadea. Os demais tentarán fuxir deles, pero se algún é alcanzado deberá unirse á cadea e así ata finalizar ca última persoa participante que quede.
Variantes:

1. Única cadea que crece
2. Unha cadea que se divide cando chega a 5 membros

Comparar o desenvolvemento do xogo nas dúas variantes.

Agrupamentos:	Sen grupos
Material:	Se é necesario para limitar a zona de xogo

Variantes/Adaptacións:

Limitar as dimensións do espazo de xogo.
Crear zonas seguras sen persecución.

Exploración

Nome actividade:	**Que salgan os ‘Alimentos...’!**	**Tempo aprox.**	7min
Explicación:			
Unha soa persoa inicia o xogo como perseguidora, o resto dos nenos e nenas reciben unha tarxeta coa imaxe dun alimento. A persoa perseguidora grita “Que salgan os alimentos...” (naturais, procesados, ultraprocesados), as persoas que teñan unha tarxeta cun alimento dese grupo debe saír correndo para tratar de chegar ao lado oposto da pista, os perseguidores tratarán de pillala. As persoas que son atrapadas converteranse en perseguidoras na seguinte ronda.			
Agrupamentos:	Sen agrupamentos		
Material:	Tarxetas de alimentos		
Variantes/Adaptacións:			
Utilizar elementos distintivos para as persoas perseguidoras. Limitar o espazo de xogo.			

Nome actividade:	**Atrapa o alimento**	**Tempo aprox.**	7min
Explicación:			
Dous equipos. Situados a cada lado da liña do centro do campo de lombos, un equipo son os alimentos frescos e o outro equipo os alimentos ultraprocesados. Cando a persoa docente berra o nome dun alimento, o equipo ao que corresponda debe intentar chegar ata a zona sinalada no campo, e o outro equipo será o perseguidor.			
Agrupamentos:	Dous equipos		
Material:			
Variantes/Adaptacións:			
Utilizar tarxetas de apoio visual en lugar de só a voz. Utilizar elementos distintivos para identificar cada equipo			

Nome actividade:	**Carreira de remudas**	**Tempo aprox.**	7min
Explicación:			
As tarxetas están situadas cara abaixo no extremo oposto ao que están os equipos. Cada grupo recibe 5 tarxetas. O xogo consiste en que un membro do equipo sae cunha das súas tarxetas, corre ata a zona onde están todas as tarxetas e levanta unha, se coincide forma a parella e volve ao seu grupo, en caso de que non coincidan ten que volver e sae outra persoa do seu equipo para intentar formar a parella. Gaña o equipo que antes emparella as tarxetas.			
Agrupamentos:	Dous equipos		
Material:	Tarxetas de alimentos		
Variantes/Adaptacións:			
1. Utilizar tarxetas de apoio visual con imaxes e números para facilitar a identificación 2. O alumnado di en voz alta o nome do alimento da tarxeta.			

Reflexión

Volvemos á zona onde están os carteis de alimentos saudables e non saudables. O profesor da ao alumnado a posibilidade de cambiar as tarxetas de alimentos, quedan igual? Debatemos sobre o desenvolvemento da sesión de EF	
Material:	O utilizado no momento da presentación.

Despedida

Recollida de material por grupos Aseo

Os símbolos pictográficos empregados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para ARASAAC (http://www.arasaac.org), que os distribúe baixo Licenza Creative Commons BY-NC-SA.

"Exemplo de sesión de Educación Física para a SA Saudarte", do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0