

# Educación Física

5° EP

## Diario de aprendizaxe

### Exprésate na rede

Educación Física | 5° EP

#### Diario de aprendizaxe individual de:

Nome:

Materia:

Grupo:

Data:

FASES DO PROXECTO (Marca as que vas superando)	Marca
Fase 1: Enrédate!	
Fase 2: Comparte o que xa sabes	
Fase 3: Unha rede chea de contidos	
Fase 4: O reto	
Fase 5: Conclusións	

## FASE 1: Enrédate!

Nesta **primeira fase**, presentamos o reto da situación de aprendizaxe. Agora, no teu diario debes pensar e escribir sobre “que” e “como” aprendiches nesta fase. Non teñas prisa, non o fagas ao chou, faino con sentidiño. Lembra, reflexiona e escribe con sinceridade para coñecer os teus puntos fortes e débiles e así, mellorar a túa aprendizaxe.

### Aprendo

O reto consiste en:

.....

.....

.....

☐

O reto chamoume a atención.

☐

O reto non me parece interesante.

O que máis me gusta de facer este reto é:

.....

.....

.....

O que menos me gusta de este reto é:

.....

.....

.....

## Reflexiono

O contido principal de Educación Física que traballamos na nosa rede social é:

.....

.....

.....

.....

As fotografías e vídeos que temos que incluír na nosa rede social son de:

.....

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me motiva este reto.** 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Véxome capaz de lograr o reto con éxito.** 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 2: Comparte o que xa sabes

Xa rematamos a **segunda fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

### Aprendo

Na miña opinión, algunha das cousas boas que poden achegar as redes sociais son:

---

---

---

En cambio, algúns inconvenientes/perigos do uso das redes sociais poden ser:

---

---

---

As emocións que descoñecía ou máis me custou recoñecer/adiviñar nas actividades foron::

---

---

---

### Reflexiono

As persoas integrantes do meu grupo son:

---

---

---

☐

Estou satisfeito/a co grupo que me tocou.

☐

Non estou satisfeito/a co grupo que me tocou.

Os motivos da miña resposta son...

.....

.....

.....

Nas actividades propostas fixen a:

Sopa de letras

Clasifica  
emocións

O Rosco

Elixín esta actividade porque...

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 3: Unha rede chea de contidos

Xa rematamos a **terceira fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

### Aprendo

Si		Non
	Aprendín a configurar o perfil e a páxina de grupo da rede social	
	Seguín sen problema os pasos das danzas e bailes	
	En <i>acrosport</i> sei a diferenza entre figura corporal e pirámide	
	Son quen de poñerme no lugar dunha persoa deportista e expresar emocións segundo a situación deportiva que lle toque vivir	

Á hora de configurar un perfil en redes sociais deberei ter en conta aspectos coma:

.....

.....

.....

No uso das redes sociais, considero que é fundamental seguir as normas da netiqueta porque:

.....

.....

.....

### Reflexiono

O meu avatar o fixen:

**Poñendo unha foto**

**Facendo un debuxo**

**Cunha aplicación**

A razón de facelo así foi porque...

.....

.....

.....

En *acrosport* desempeñei os roles seguintes: (Rodea os que fixeches)

**Portor**      **Áxil**      **Axudante**      **Observador/a**      **Fotógrafo/a**

O máis me gustou facer foi o de ..... porque:

.....

.....

.....

A práctica dos seguintes contidos de expresión corporal xeraron en min emocións do seguinte tipo:



**Emojis en emoción positiva (+) e negativa (-)**



	Danza Ki Koi Kuo	
	Danza Tarantella	
	Bailes virais	
	<i>Acrosport</i>	
	Dramatizacións	

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 4: Reto final

Despois de moito traballo, o grupo acadou o reto final. Foron días de compartir coñecementos, superar dificultades e poñer en común ferramentas e habilidades que contribuíron á resolución do reto final. Ademais da satisfacción polo traballo ben feito, o que aprendemos neste reto servirános nun futuro para resolver situacións similares.

### Aprendo

Algunhas das cousas que me din conta experimentando ter unha rede social son:

.....

.....

.....

.....

Si		Non
	Acheguei ideas para a elaboración da rede social	
	Aprendín a crear en equipo unha rede social en papel	
	Démoslle forma ao noso muro social: fotografías e vídeos de danzas tradicionais e bailes, <i>acrosport</i> e dramatizacións	
	Aprendín a enlazar un código QR a un vídeo	
	Enchemos de contido as redes sociais das demais persoas: comentarios de grupo, comentarios individuais e interaccións individuais	
	Resultounos fácil poñernos de acordo nos comentarios grupais que fixemos na rede social dos outros grupos	

### Reflexiono

Creo que as miñas habilidades relacionadas coa expresión corporal desde que comezamos este reto...

**Melloraron**

**Seguen igual**

**Empeoraron**

Porque...

.....

.....

.....



Os comentarios que recibín na rede social influíron nas miñas emocións?

**Si**

**Non**

Porque...

.....

.....

Cousas que foron importantes para superar o reto (túas propias, do teu equipo etc)

.....

.....

.....

As maiores dificultades que tiveron para superar o reto foron:

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

## FASE 5: Conclusións

Bota unha ollada cara atrás e pensa en como foi esta aventura dende o comezo e cales son os resultados. No futuro, grazas a esta reflexión, poderás adaptarte mellor a outras situacións de aprendizaxe diferentes.

### Aprendo

O máis importante que aprendín durante todo este proxecto é:

---

---

---

---

Penso que necesito mellorar en:

---

---

---

---

Que cousas podo facer para mellorar estes aspectos?

---

---

---

---

### Reflexiono

Considero que o máis importante que acheguei ao grupo foi:

---

---

---

---

Das achegas do resto do grupo sorprendeume:

---

Penso que respectar as opinións do resto das persoas é importante porque:

---

---

---

A posta en práctica do reto pode influír na sociedade porque:

---

---

---

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## As miñas sensacións

Neste proxecto sentínome:

 Con motivación	 Con curiosidade	 Con confianza	 Con inseguridade	 Con desgana
---	--	--	--	--

**Sentínome así porque...**

---

---

---

---

## Ideas para mellorar

A miña opinión xeral sobre este proxecto:

 <p>Chístame moito</p>	 <p>Chístame algo</p>	 <p>Non me chista</p>
---	--	--

Opino sobre este proxecto:

.....

.....

.....

Cousas que cambiaría:

.....

.....

.....

Ideas para mellorar:

.....

.....

.....

.....

## Diario común

Nesta fase as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....



"Diario de aprendizaxe: Exprésate na rede, proxecto *cREAgal*, publícase con [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)