

Sesión de Educación Física

Título:	O punto de partida (primeira sesión motriz)	Sesión:	2	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Presentar e practicar as diferentes habilidades motrices que se desenvolverán durante a realización do REA• Poñer en práctica e valorar as capacidades físicas básicas das que parten• Iniciarse nas dinámicas de exercicios de adaptación a diversos ritmos e identificación das emocións					
Material necesario:	Equipo reprodutor, sons con diversos ritmos e colchóns				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Esta será a primeira sesión motriz dentro da situación de aprendizaxe proposta, realizada seguidamente da sesión inicial onde presentamos o reto, e fixemos unha aproximación teórica aos diversos contidos a tratar.

O obxectivo principal é valorar o nivel do grupo respecto as diferentes habilidades motrices e capacidades físicas necesarias para a execución das diversas actividades que se planifican en vindeiras sesións, así coma a adaptación a diversos ritmos e a capacidade para recoñecer e nomear certas emocións.

Tamén será importante poñer en práctica a gravación de contidos novos para o seu perfil de grupo dentro da rede social proposta, analizando os diversos problemas que poden xurdir e axudándolles a iniciarse no proceso: execución – gravación – selección de contido – compartir o contido.

Activación

Actividade: Baila ao son

Explicación:

Nesta actividade presentarase diversos sons que mesturen ritmos (lentos, medios, rápidos) e estilos musicais (pop, rock, jazz, clásica...) para que o alumnado execute libremente diversos movementos que se axusten á velocidade e cadencia destes. Será moi importante incidir en estratexias de desinhibición para garantir que o alumnado se sinte o máis cómodo posible.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Equipo reprodutor e sons diversos

Variantes:

Unha variante podería ser utilizar sons actuais e do entorno próximo ao alumnado que teñan bailes virais asociados e que lles permita executalos durante a actividade.

Exploración

Actividade: O espello: 1 vs 1

Explicación:

Por parellas, un executará diversos movementos e o outro terá que imitalo intentando facelo do xeito máis preciso posible. O docente avisará para o cambio de roles.

Incidirase na execución de habilidades motrices básicas (carreiras, saltos, xiros...) e de execución de posturas e movementos que impliquen un correcto equilibrio.

Se podería tamén realizar con música, reproducir sons e axustar os movementos a estes.

Agrupamentos: Parellas

Material: Equipo reprodutor e sons diversos

Variantes:

O espello: 1 vs O grupo clase. A dinámica será idéntica pero, neste caso, un é o que decide os movementos e accións a imitar e o resto do grupo intenta aproximar os seus a estas.

Se pode introducir música e axustar os movementos a esta.

Actividade: O camiño do equilibrista

Explicación:

O alumnado moverase libremente polo espazo seguindo as liñas pintadas no mesmo (en caso de dispoñer) ou unha ruta marcada polo docente, incidindo na importancia do control tónico e concentración para non perder o equilibrio.

Se introducirán diversos obstáculos, coma bancos suecos, saltos con recepcións e diversas variantes para valorar o equilibrio por parte do alumnado.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Bancos suecos, conos, picas...

Variantes:

Aumentar a dificultade portando algún obxecto (saquiños, picas, gorros, conos, balóns etc.) durante o recorrido.

Incorporar música para que, cando se pare esta, se teña que manter a postura durante un tempo determinado.

Actividade: Equipo de exploradores

Explicación:

O alumnado agruparase nos equipos xa creados. Cada ronda, terán que elixir a dous participantes do mesmo para realizar un percorrido establecido polo docente, onde un terá que cargar co outro de diversas formas (a cabalo, en carretilla, etc.). Serán eles os que teñan que elixir quen executa cada rol, sendo obrigatoria a participación de todos en

algún dos percorridos.

O obxectivo principal é, por un lado, que tomen conciencia e capacidade de decisións para a execución de posturas e movementos que impliquen a carga dun compañeiro/a e, por outro, valorar a capacidade de forza de cada un dos participantes.

Agrupamentos: Pequenos grupos

Material: Colchóns, conos e calquera material necesario para crear percorridos

Actividade: Acro-que?

Explicación:

O docente describirá, de xeito verbal e sen utilizar imaxes de referencia, a postura/figura de *acroport* desexada. O alumnado, sen un coñecemento previo extenso sobre as mesmas, terá que intentar descubrir e executar axeitadamente as mesmas.

Establecerase tamén o rol de observador, o cal determinará a idoneidade que pensa que teñen as figuras realizadas polos seus compañeiros/as, e fará as correccións que estime oportunas.

Agrupamentos: Parellas, tríos ou grupos pequenos

Material: Colchóns

Actividade: Carreira de emocións

Explicación:

Organizados nos equipos de traballo establecidos, colocaranse polo espazo separados entre eles e á mesma distancia do docente, situado no medio de todos.

Un de cada equipo terá que correr ata o docente que lle nomeará unha emoción

aleatoria en voz baixa. O alumnado volverá correndo ao seu grupo e, sen utilizar a voz (soamente xestos e accións), terá que representar dita emoción para que o resto do equipo a adiviñe. Aquele que acerte, será o que teña que volver correndo ata o docente, validar o acerto e recibir unha nova emoción para repetir o proceso.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Lista de emocións

Reflexión

Será importante valorar co grupo as diferentes habilidades e capacidades que se van a seguir traballando durante a realización das sesións motrices do REA, así como de aqueles contidos relacionados coa adaptación a ritmos, *acrosport* e dramatización de emocións.

Despedida

Recordarase ao alumnado a necesidade de elixir aqueles contidos que desexen subir “á rede” para telos impresos ao día seguinte, compartíndoos co docente do xeito acordado previamente, animando a crear contido novo para poder iniciar as interaccións entre os diferentes grupos.

Se fará fincapé, tamén, na visualización dos contidos da Fase 3 do REA relacionados coa seguinte sesión motriz: danza Ki Koi Kuo e os seus pasos, roles, agarres e medidas de seguridade para o *acrosport*; e a importancia das emocións no deporte.



“Exprésate na rede – Sesión motriz EDF”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)

Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz nº 2)	Sesión:	3	Nível:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Coñecer e practicar danzas do mundo: Ki Koi Kuo (Xapón)• Realizar posicións de equilibrio e de <i>acrosport</i> individual• Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.					
Material necesario:	Reprodutor de música, son da danza Ki Koi Kuo (Xapón), colchóns, ficha, dispositivo de gravación.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Nesta sesión, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, coñecer e practicar unha danza do mundo: Ki Koi Kuo de Xapón. Segundo, realizar posicións de equilibrio e *acrosport* individual. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Danza Ki Koi Kuo (Día 1)

Explicación:

Nesta sesión se explicarán os pasos da danza correspondente utilizando unha metodoloxía analítica progresiva por adición, seguindo o seguinte esquema para a explicación e práctica dos pasos:

A / B / A+B / C / A+B+C / D / A+B+C+D ...

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Reprodutor de música e audio da danza

Exploración

Actividade: Equilibrios

Explicación:

Por parellas facer exercicios mantendo a posición durante 5 segundos. O compañeiro, mentres recupera, observa a posición e corrixe ao executor.

Posicións: Prancha, de puntillas con mans detrás, de puntillas con brazos estirados para arriba, agachamento ou “sentadilla”, brazos en cruz cun só apoio, flexión de tronco agarrándose os pés.

Agrupamentos: Parellas

Material: Colchóns

Actividade: Exercicios isométricos

Explicación:

Por parellas facer exercicios o número de repeticións indicado. O compañeiro, mentres recupera, observa a posición e corrixe ao executor.

Posicións: Flexións de brazos no chan (5), agachamento ou “sentadilla” (10), prancha de cóbados (10”)

Agrupamentos: Parellas

Material: Colchóns

Actividade: Observa ao teu compañeiro

Explicación:

Un membro da parella vai facer distintas posicións e o compañeiro debe dicirlle se están ben executadas ou non.

Posicións: cuadrúpede, carretilla coas pernas suxeitas por un compañeiro, bípede, bípede en puntillas.

Tamén realízanse exercicios de aliñación de segmentos corporais: ombreiro – cóbado – pulso e xeonllo – cadeira.

Agrupamentos: Parellas

Material: Colchóns

Actividade: Acroport individual

Explicación:

Un membro da parella vai facer distintas posicións e o compañeiro debe dicirlle se están

ben executadas ou non. Posicións de portor e de áxil.

Realizar posicións ficha: Acroport individual

Agrupamentos: Parellas

Material: Fichas de *acroport* individual

Actividade: Representando emocións (situación deportiva 1)

Explicación:

O mestre propondrá unha situación deportiva imaxinaria e cada grupo terá que representar co seu corpo, e principalmente co rostro, que emocións sentirían se cada un deles estivese vivindo esa situación na realidade. Un integrante do grupo encargárase de sacar fotografías.

Na sesión do hoxe a situación deportiva que narrará o mestre é a seguinte:

“Estás xogando un partido de fútbol e nun momento determinado fanche unha entrada moi dura. Ao instante xa te decatás de que sofres unha lesión de gravidade. A túa carreira deportiva corre perigo. Se os peores prognósticos se compren pode ser o final da túa vida deportiva.”

Emocións que se representarán: terror, pánico, medo, pesimismo, preocupación...

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Dispositivo de gravación (iPad, *tablet*, cámara...)

Reflexión

Hoxe viaxamos a Xapón coa nosa danza "Ki Koi Kuo". Que che pareceu coñecer e practicar unha danza doutro país? As danzas do mundo permítenos aprender sobre outras culturas e entender mellor como viven e celebran as persoas en diferentes partes

do mundo. Pensa en como cada cultura ten a súa forma especial de expresar alegría e celebrar a vida.

Tamén practicamos equilibrio e *acroport*. Viches como se require concentración e control do corpo para manter as posicións? Este tipo de exercicios non só fortalecen os nosos músculos, senón que tamén nos ensinan a ter calma e a non rendernos facilmente. A habilidade de manter o equilibrio é moi útil na vida diaria, desde camiñar en superficies irregulares ata montar en bicicleta.

Por último, representamos emocións a través de situacións deportivas. Como che sentiches ao actuar e ver as actuacións dos seus compañeiros? Expresar e recoñecer as nosas emocións é moi importante. Axúdanos a entendernos mellor a nós mesmos e aos demais. A próxima vez que che enfrontes a unha situación difícil ou emocionante, lembra como practicaches expresar o que sentes.

Reflexiona sobre estas actividades e pensa en como podes aplicar o aprendido na túa vida diaria. Podes usar estas habilidades para mellorar nos teus deportes favoritos? Ou quizais para manexar mellor as túas emocións?

Despedida

Lembra que todo o material que vimos hoxe, incluíndo a danza "Ki Koi Kuo", as posicións de equilibrio e *acroport*, e as actividades de representación de emocións, podes atopalo no recurso que elaboramos especialmente para ti. Alí poderás repasar os pasos da danza, practicar as posicións de equilibrio e *acroport*, e reflexionar sobre as emocións representadas.

Anímote a que dediques un pouco de tempo na casa para revisar e practicar o que aprendemos hoxe. Isto non só che axudará a lembrar mellor as actividades, senón que tamén che dará unha vantaxe para as sesións posteriores. Ao practicar, volveraste máis seguro e hábil, o que fará que goces aínda máis das nosas futuras clases.



Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (Sesión motriz 3)	Sesión:	4	Nível:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar e afianzar danzas do mundo: Ki Koi Kuo (Xapón) • Realizar agarres e distintas figuras de <i>acrosport</i> por parellas. • Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas. 					
Material necesario:	Reprodutor de música e son da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías, colchóns.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Nesta sesión, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, practicar e afianzar unha danza do mundo: Ki Koi Kuo de Xapón. Segundo, realizar distintas figuras de *acrosport* por parellas. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Danza Ki Koi Kuo (Día 2)

Explicación:

O alumnado, xa coñecedor dos pasos, executará a danza de xeito autónomo e de forma repetida. Organizaranse para, en cada quenda de execución, rotarse para gravar as execucións dos seus compañeiros/as de equipo.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Reprodutor de música e sons da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Exploración

Actividade: Agarres e axudas

Explicación:

Explicamos visualmente os distintos tipos de agarre: man – man, pinza, man – pulso, brazo – brazo, plataforma.

Carreiras de relevos por parellas facendo distintos tipos de agarres

Agrupamentos: Parellas

Material: Pista

Actividade: Acroport parellas

Explicación:

Realizar as distintas posicións que aparecen nas fichas de *acroport* parellas.

Agrupamentos: Parellas

Material: Colchóns, fichas *acroport* parellas 1.

Actividade: Representando emocións (situación deportiva 2)

Explicación:

O mestre explica hoxe a segunda situación deportiva. Hai que lembrar que cada grupo terá que representar co seu corpo, e principalmente co rostro, que emocións sentirían se cada un deles estivese vivindo esa situación na realidade. Un integrante do grupo encargárase de sacar fotografías.

Na sesión do hoxe a situación deportiva que narrará o mestre é a seguinte:

“Estás xogando a final do Mundial de baloncesto coa túa selección. Ides 2 puntos por debaixo no marcador e soamente quedan 2 segundos para que remate o partido. O voso adestrador pide un tempo morto para preparar a última xogada do partido, a decisiva, a que pode darvos a vitoria ou a derrota. Estadese moi atentos ás súas indicacións. Soa o asubío final e chega o momento de regresar á cancha. Tedes posesión da pelota. Saque desde media pista. Recibes ti a pelota e tras un bloqueo dun compañeiro do teu equipo elévaste para realizar o lanzamento. Vemos como a pelota sae das túas mans en dirección a canastra e... Siiiiiii! Encestaches un triplo e xa non hai tempo para máis. A túa selección acaba de proclamarse campioa do mundo de baloncesto.”

Emocións que se representarán: Euforia, éxtase, felicidade, alegría...

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Reflexión

Viaxamos a Xapón coa nosa danza "Ki Koi Kuo". Que che pareceu coñecer e practicar unha danza doutro país? As danzas do mundo permítenos aprender sobre outras culturas e entender mellor como viven e celebran as persoas en diferentes partes do mundo. Pensa en como cada cultura ten a súa forma especial de expresar alegría e celebrar.

Tamén practicamos *acrosport* por parellas e os distintos tipos de agarres. Viches como se require concentración e control do corpo para manter as posturas? Este tipo de exercicios non só fortalecen os nosos músculos, senón que tamén nos ensinan a ter

calma e a non rendernos facilmente.

Por último, representamos emocións imaxinando diferentes situacións deportivas. Como te sentiches ao actuar e ver as actuacións dos teus compañeiros? Expresar e recoñecer as nosas emocións é moi importante. Axúdanos a entendernos mellor a nós mesmos e aos demais. A próxima vez que te enfrontes a unha situación difícil ou emocionante, lembra como practicaches expresar o que sentes.

Reflexiona sobre estas actividades e pensa en como podes aplicar o aprendido na túa vida diaria. Practicar e afianzar danzas do mundo, como a "Ki Koi Kuo" de Xapón, realizar distintas figuras de *acroport* por parellas e representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas son habilidades que podes usar para mellorar nos teus deportes favoritos ou para manexar mellor as túas emocións.

Despedida

Recorda que todo o contido que vimos hoxe, incluíndo a danza "Ki Koi Kuo", os agarres e o *acroport* e as actividades de representación de emocións, está dispoñible no recurso que creamos para ti. Alí poderás repasar os pasos da danza, practicar os agarres e *acroport* por parellas e reflexionar sobre as emocións representadas.

Anímate a dedicar un pouco de tempo en casa para revisar e practicar o que aprendemos hoxe. Isto non só che axudará a recordar mellor as actividades, senón que tamén che proporcionará unha vantaxe para as futuras sesións. Ao practicar, gañarás máis confianza e habilidade, o que fará que goces máis das nosas próximas clases.



Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz 4)	Sesión:	5	Nível:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Executar bailes libres, axustando o movemento corporal a diferentes ritmos e estilos musicais.• Realizar figuras de <i>acroport</i> por tríos.• Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.					
Material necesario:	Lista de reprodución coas cancións desexadas e reprodutor de música, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías, colchóns, ficha.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Na sesión de hoxe, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, executar bailes libres, axustando o movemento corporal a diferentes ritmos e estilos musicais. Segundo, realizar figuras de *acroport* por tríos. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Retos de baile

Explicación:

Basearemos esta actividade na execución de baile libre por parte do alumnado utilizando diferentes estilos e ritmos musicais. Centraremos a lista de reprodución nas

cancións da sección “bailes virais” da SA para que poidan demostrar se os dominan, e incluiremos outras cancións e ritmos que estiveran de moda no momento. En cada grupo iranse rotando para facer as gravacións pertinentes.

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Lista de reprodución coas cancións desexadas e reprodutor de música, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Exploración

Actividade: Acroport tríos

Explicación:

Realizar las distintas posicións da ficha: Acroport tríos

Agrupamentos: Tríos

Material: Fichas de *acroport* (tríos), colchóns, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Actividade: Representando emocións (situacións deportivas 3 e 4)

Explicación:

O grupo xa coñece a dinámica, xa que é a mesma que nas anteriores sesións. Incluiremos 2 situacións deportivas, unha con emocións e sentimentos positivos e outra negativos.

1ª situación deportiva:

“Estás disputando a carreira dos 100 metros lisos, a final olímpica. Esta proba soe ser a máis importante e a máis seguida dentro das probas de atletismo durante a celebración

dos Xogos Olímpicos. Estás bastante nervioso xa que toda a presión recae en ti por ser o atleta que gañou as últimas 5 carreiras disputadas tanto nos campionatos de Europa coma nos campionatos mundiais. É a primeira oportunidade que se che presenta para gañar a medalla de ouro dos Xogos Olímpicos. Sitúaste na saída, colocas os pés nos tacos de saída, escoitas o disparo e vaste erguendo pouco a pouco para ir collendo máis velocidade. Nos primeiros 50 metros percorridos xa ves que vas primeiro. Cruzas a meta e... es nova medalla de ouro! Pero cando miras para o marcador, decátaste de que ademais acabas de bater o récord mundial cunha marca estratosférica: 9 segundos 56 centésimas.”

Emocións que se representarán: preocupación, nerviosismo, euforia, éxtase, felicidade, alegría, sorpresa, incredulidade...

2ª situación deportiva:

“Estás disputando a final do Mundial de waterpolo. Quedan 15 segundos para rematar o partido e ides empatando. A última posesión será para o equipo rival. Na vosa última xogada acabastes de errar un penalti que no caso de ser transformada con toda seguridade daríavos o título mundial. Pero toca defender con todo nesa última posesión. Os xogadores do equipo contrario non paran de facerse pases entre eles para atopar a mellor posición de lanzamento. E xusto a falta de 2 segundos, un contrario recibe a pelota, lanza e... Gooooo! Non hai tempo para máis. Acabades de perder o título de campión mundial nos últimos segundos. Os contrarios van a saudarvos deportivamente e intentan animarvos, pero para vós ese consolo non chega. Estadades “tocados” animicamente.”

Emocións que se representarán: tristeza, frustración, decepción, compaixón, empatía...

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Reflexión

Imos explorar danzas únicas, que son libres e se adaptan a diferentes ritmos e estilos musicais. Cada danza non só nos ensina novas formas de movemento, senón tamén como expresar os nosos sentimentos. Participar nestas danzas nos axuda a entender

mellor a diversidade entre nos, e tamén nos conecta máis expresión a través do movemento.

Ademais, practicamos *acrosport* en equipos de tres, onde a coordinación e a concentración xogan un papel fundamental para crear figuras complexas. Estes exercicios non só nos fortalecen fisicamente, senón que tamén nos ensinan habilidades de traballo en equipo.

Ao representar emocións en diferentes situacións deportivas, como celebrar un gol ou superar unha dificultade, exploramos a riqueza das nosas emocións e como elas influen no noso rendemento e conexión co equipo. Recoñecer e expresar estas emocións axúdanos a crecer tanto en deporte como na vida cotiá, mellorando a nosa empatía e capacidade de comunicación.

Reflexiona sobre estas experiencias e considera como podes aplicar o que aprendiches non só no deporte, senón tamén na vida diaria. A habilidade de executar danzas libres adaptadas a diferentes ritmos e estilos musicais, realizar figuras complexas de *acrosport* en equipos de tres, e expresar emocionalmente diversas situacións deportivas, enriquece non só as nosas habilidades físicas, senón tamén o noso entendemento e conexión co mundo que nos rodea.

Despedida

Recorda que todo o material que vimos hoxe, incluíndo a danza libre adaptada a diferentes ritmos e estilos musicais, as figuras de *acrosport* en tríos, e as representacións de emocións mediante diversas situacións deportivas, está dispoñible no recurso que creamos especialmente para ti. Ali poderás repasar os pasos dos bailes, practicar as figuras de *acrosport* en tríos, e reflexionar sobre as emocións representadas.

Anímate a dedicar un pouco de tempo en casa para revisar e practicar o que aprendemos hoxe. Isto non só che axudará a recordar mellor as actividades, senón que tamén che dará unha vantaxe para as próximas sesións. Ao practicar, mellorarás a túa habilidade e coordinación, o que fará que goces aínda máis das nosas futuras clases.



“Exprésate na rede – Sesión motriz EDF”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)

Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz 5)	Sesión:	6	Nível:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Coñecer e practicar danzas do mundo: Tarantella (Italia)• Realizar o abecedario en <i>acrospport</i>• Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas					
Material necesario:	Reprodutor de música, son da danza, dispositivos electrónicos para gravar e/ou facer fotografías				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Na sesión de hoxe, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, coñecer e practicar unha danza do mundo: a Tarantella de Italia. Segundo, realizar o abecedario en *acrospport*. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Danza Tarantella (día 1)

Explicación:

Repetirase o modelo metodolóxico da sesión número 2 para explicar e practicar os pasos desta outra danza. A ensinanza das tres fases da danza seguirá tamén o mesmo modelo progresivo de adición (FASE A / FASE B / FASE A+B / FASE C / FASE A+B+C)

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Reprodutor de música, son da danza. Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Exploración

Actividade: Abecedario *acrosport*

Explicación:

Realizamos distintas letras do abecedario con posicións de *acrosport*.

Posicións da ficha: Acrosport abecedario

O alumnado de cada grupo terá que preparar as letras dunha palabra que queiran deixar reflectida na súa rede social cunha montaxe cos fotogramas das letras que realicen.

Agrupamentos: Tríos / Pequenos grupos

Material: Ficha abecedario *acrosport*, colchóns, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Adaptacións:

Se o alumnado ten problemas ao realizar algunha das letras, poderían realizar unha adaptación no chan e sacar a foto dende un lugar mais alto.

Actividade: Representando emocións (situación deportiva 5)

Explicación:

O mestre xa accede a narrar a 5ª situación deportiva do REA.

Final de Roland Garros de tenis. Partido moi igualado e que chega ao último set. Máxima concentración no saque porque este punto pode ser decisivo. Vas gañando 4-3 no último set e se consigues este punto poraste 5-3 no marcador con todo a teu favor para gañar

o partido. Centras a túa mirada penetrante na pelota para golpeala con todas as túas forzas. Decides arriscar nese saque e... Ace. O contrario non é quen de devolver o resto. Acabas de gañar o xogo polo que estás a un paso de gañar o partido.

Emocións que se representarán: concentración, confianza, seguridade en ti mesmo, alegría, entusiasmo, satisfacción...

Agrupamentos: Pequeno grupo

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Reflexión

Exploramos danzas únicas de todo o mundo, como a Tarantella de Italia. Cada danza non só nos ensina novos movementos, senón tamén como as culturas celebran e expresan alegría. Participar nestas danzas non só nos axuda a comprender mellor a diversidade cultural, senón que tamén nos conecta coa esencia da expresión humana a través do movemento.

Tamén practicamos *acrosport* realizando figuras complexas como o abecedario, onde a coordinación e o traballo en equipo son esenciais. Estes exercicios non só nos fortalecen fisicamente, senón que tamén nos ensinan habilidades de comunicación e persistencia. Imos divertirnos formando palabras en grupo.

Ao representar emocións en diferentes situacións deportivas, como celebrar unha vitoria ou superar un reto, exploramos a profundidade das nosas emocións e a súa influencia no noso rendemento e conexión co equipo. Recoñecer e expresar estas emocións axúdanos a crecer tanto no deporte como na vida cotiá, mellorando a nosa empatía e habilidades de xestión emocional.

Reflexiona sobre estas experiencias e considera como podes aplicar o que aprendiches non só no deporte, senón tamén na vida diaria. A habilidade de coñecer e practicar danzas do mundo como a Tarantella de Italia, realizar figuras complexas de *acrosport* como o abecedario, e expresar emocionalmente diversas situacións deportivas, enriquece tanto as nosas habilidades físicas como o noso entendemento e conexión co mundo que nos rodea.

Despedida

Espero que estas experiencias che inspirasen a explorar máis sobre as danzas do mundo, a perfeccionar as figuras de *acrosport* e a conectar mellor coas emocións en diferentes contextos deportivos. Lembra que todas estas habilidades podes repasar e practicar no recurso que creamos especialmente para ti.

Aproveita o tempo para revisar e practicar o que aprendemos hoxe, xa que cada sesión é unha oportunidade para crecer e desfrutar máis das nosas actividades xuntos.



“Exprésate na rede – Sesión motriz EDF”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)

Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz 6)	Sesión:	7	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none">• Practicar e afianzar danzas do mundo: Tarantella (Italia)• Realizar <i>acrospport</i> en grupos de catro e cinco.• Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas					
Material necesario:	Reprodutor de música e sons da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías, colchóns, fichas acrospport.				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Na sesión de hoxe, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, practicar e afianzar unha danza do mundo: a Tarantella de Italia. Segundo, realizar *acrospport* en grupos de catro e cinco persoas. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Danza Tarantella (día 2)

Explicación:

De novo, sendo xa coñecedores dos pasos, o alumnado executará a danza de xeito autónomo e de forma repetida. Volverán a organizarse para repartirse o rol de “gravador”.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Reprodutor de música e son da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Exploración

Actividade: Acroport cuartetos e pirámides

Explicación:

Realizamos as distintas posicións das fichas: Acroport cuartetos e pirámides

Agrupamentos: Grupos de traballo

Material: Colchóns, fichas, dispositivos electrónicos para gravar e/ou facer fotografías.

Actividade: Representando emocións (situación deportiva 6)

Explicación:

O mestre narra directamente a escena a representar:

“Final da proba olímpica de ximnasia artística na modalidade de barras paralelas. É a túa quenda. Precisas sacar unha nota superior a un 9,5 para gañar a medalla de ouro. Empezas algo tensa a túa actuación, sentes moita presión por realizar un exercicio case perfecto. Estiveches adestrando moito nestes últimos 4 anos para conseguir o teu soño olímpico. Realizas un exercicio perfecto. Sénteste como Nadia Comaneci nos Xogos Olímpicos de Montreal 76 onde se converteu na primeira ximnasta da historia en lograr un 10 de nota. Cres que a medalla de ouro non se che pode escapar con esa actuación tan brillante que acabas de realizar. Estás convencida de que che darán un 10. Pero o xurado decide darche unha nota de 9,4. Non gañas a medalla de ouro e terás que conformarte coa de prata. O teu corpo está a experimentar unhas sensacións e

emocións moi estrañas, xa que consideras totalmente inxusta a puntuación recibida.”

Emocións que se representarán: preocupación, nerviosismo, estrés, esperanza, ilusión, decepción, rabia, ira, indignación...

Agrupamentos: Grupos de traballo

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías

Reflexión

Exploramos danzas únicas de todo o mundo, como a Tarantella de Italia. Cada danza non só ensina novos movementos, senón tamén como diferentes culturas celebran e expresan alegría. Participar nestas danzas do mundo non só nos axuda a comprender mellor a diversidade cultural, senón tamén a conectar máis profundamente coa esencia humana da expresión a través do movemento.

Ademais, practicamos *acrosport* en grupos, onde a coordinación e o traballo en equipo son importantes para executar figuras complexas. Estes exercicios non só fortalecen o noso físico, senón que tamén desenvolven habilidades de comunicación e colaboración.

Ao representar emocións en diversas situacións deportivas, como celebrar unha vitoria ou enfrontar un desafío, exploramos a profundidade das nosas emocións e o seu impacto no noso rendemento e conexión co equipo. Recoñecer e expresar estas emocións axúdanos a crecer tanto no deporte como na vida cotiá, mellorando a nosa empatía e a nosa capacidade para xestionar as emocións.

Reflexiona sobre estas experiencias e considera como podes aplicar o que aprendiches non só no ámbito deportivo, senón tamén na túa vida diaria. Practicar danzas do mundo como a Tarantella de Italia, realizar *acrosport* en grupos de catro e cinco persoas, e representar emocionalmente diversas situacións deportivas, enriquece as nosas habilidades físicas e emocionais, e fortalece a nosa conexión co mundo que nos rodea.

Lembra tamén que terás que elixir os contidos que gravamos na sesión, pois isto é o obxectivo da nosa rede social.

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Despedida

Lembra que todo o que fixemos hoxe, como a Tarantela de Italia, as formacións e pirámides en grupos de catro e cinco en *acrosport* e as actividades onde representamos emocións, podes atopalo no recurso que preparamos para ti. Ali poderás repasar os pasos da danza, practicar as formacións de *acrosport* e reflexionar sobre as emocións que representamos.

Te animo a que dediques un pouco de tempo en casa para revisar e practicar o que aprendemos hoxe. Iso non só che axudará a lembrar mellor as actividades, senón que tamén che dará unha vantaxe para as próximas sesións. Lembra de gravar e compartir na tua rede social.



“Exprésate na rede – Sesión motriz EDF”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)