

# Sesión de Educación Física

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