

Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz nº 2)	Sesión:	3	Nivel:	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: Acrosport individual

Agrupamentos: Parellas

Material: Fichas de *acrosport* 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.

