

# Sesión de Educación Física

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

