

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](#)