

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](#)