

Sesión de Educación Física

Título:	Exprésate na rede (sesión motriz 6)	Sesión:	7	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar e afianzar danzas do mundo: Tarantella (Italia) • Realizar <i>acroport</i> en grupos de catro e cinco. • Representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas 					
Material necesario:		Reprodutor de música e sons da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías, colchóns, fichas acroport.			
Instalacións:		Pavillón/ximnasio			

Presentación

Na sesión de hoxe, imos centrarnos en tres obxectivos principais. Primeiro, practicar e afianzar unha danza do mundo: a Tarantella de Italia. Segundo, realizar *acroport* en grupos de catro e cinco persoas. E, por último, representar emocións imaxinando diferentes situacións deportivas.

Activación

Actividade: Danza Tarantella (día 2)

Explicación:

De novo, sendo xa coñecedores dos pasos, o alumnado executará a danza de xeito autónomo e de forma repetida. Volverán a organizarse para repartirse o rol de “gravador”.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Reprodutor de música e son da danza, dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Exploración

Actividade: Acroport cuartetos e pirámides

Explicación:

Realizamos as distintas posicións das fichas: Acroport cuartetos e pirámides

Agrupamentos: Grupos de traballo

Material: Colchóns, fichas, dispositivos electrónicos para gravar e/ou facer fotografías.

Actividade: Representando emocións (situación deportiva 6)

Explicación:

O mestre narra directamente a escena a representar:

“Final da proba olímpica de ximnasia artística na modalidade de barras paralelas. É a túa quenda. Precisas sacar unha nota superior a un 9,5 para gañar a medalla de ouro. Empezas algo tensa a túa actuación, sentes moita presión por realizar un exercicio case perfecto. Estiveches adestrando moito nestes últimos 4 anos para conseguir o teu soño olímpico. Realizas un exercicio perfecto. Sénteste como Nadia Comaneci nos Xogos Olímpicos de Montreal 76 onde se converteu na primeira ximnasta da historia en lograr un 10 de nota. Cres que a medalla de ouro non se che pode escapar con esa actuación tan brillante que acabas de realizar. Estás convencida de que che darán un 10. Pero o xurado decide darche unha nota de 9,4. Non gañas a medalla de ouro e terás que conformarte coa de prata. O teu corpo está a experimentar unhas sensacións e

emocións moi estrañas, xa que consideras totalmente inxusta a puntuación recibida.”

Emocións que se representarán: preocupación, nerviosismo, estrés, esperanza, ilusión, decepción, rabia, ira, indignación...

Agrupamentos: Grupos de traballo

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 ensina novos movementos, senón tamén como diferentes culturas celebran e expresan alegría. Participar nestas danzas do mundo non só nos axuda a comprender mellor a diversidade cultural, senón tamén a conectar máis profundamente coa esencia humana da expresión a través do movemento.

Ademais, practicamos *acrosport* en grupos, onde a coordinación e o traballo en equipo son importantes para executar figuras complexas. Estes exercicios non só fortalecen o noso físico, senón que tamén desenvolven habilidades de comunicación e colaboración.

Ao representar emocións en diversas situacións deportivas, como celebrar unha vitoria ou enfrontar un desafío, exploramos a profundidade das nosas emocións e o seu impacto 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 a nosa capacidade para xestionar as emocións.

Reflexiona sobre estas experiencias e considera como podes aplicar o que aprendiches non só no ámbito deportivo, senón tamén na túa vida diaria. Practicar danzas do mundo como a Tarantella de Italia, realizar *acrosport* en grupos de catro e cinco persoas, e representar emocionalmente diversas situacións deportivas, enriquece as nosas habilidades físicas e emocionais, e fortalece a nosa conexión co mundo que nos rodea.

Lembra tamén que terás que elixir os contidos que gravamos na sesión, pois isto é o obxectivo da nosa rede social.

Material: Dispositivo electrónico para gravar e/ou facer fotografías.

Despedida

Lembra que todo o que fixemos hoxe, como a Tarantela de Italia, as formacións e pirámides en grupos de catro e cinco en *acrosport* e as actividades onde representamos emocións, podes atopalo no recurso que preparamos para ti. Ali poderás repasar os pasos da danza, practicar as formacións de *acrosport* e reflexionar sobre as emocións que representamos.

Te animo a que dediques un pouco de tempo en casa para revisar e practicar o que aprendemos hoxe. Iso non só che axudará a lembrar mellor as actividades, senón que tamén che dará unha vantaxe para as próximas sesións. Lembra de gravar e compartir na tua rede social.



“Exprésate na rede – Sesión motriz EDF”, do proxecto cREAgal, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)