

Sesión de Educación Física

Título:	Avaliación inicial e creación de grupos. (1ª Sesión motriz)	Sesión:	2	Nivel:	5º
Obxectivo/s da sesión:					
<ul style="list-style-type: none"> • Presentar as habilidades motrices e capacidades físicas básicas necesarias para o desenvolvemento da situación de aprendizaxe • Analizar a capacidade do alumnado en relación ao dominio das súas habilidades motrices básicas • Observar o nivel xeral das capacidades físicas básicas do alumnado • Crear grupos homoxéneos e equilibrados para o desenvolvemento da situación de aprendizaxe 					
Material necesario:	Ficha de grupo, petos, panos, aros, cordas, bancos suecos, espaleiras, colchóns, conos...				
Instalacións:	Pavillón/ximnasio				

Presentación

Esta sesión centrarase na configuración dos grupos de traballo para toda a situación de aprendizaxe. Explicarase ao alumnado que se levarán a cabo unhas actividades iniciais onde poñerán a proba as súas habilidades motrices e capacidades físicas básicas, para despois realizar unha actividade onde se configurarán os grupos que formarán equipo ata obter o produto final. Aínda que a visen o primeiro día no REA, presentarase tamén a ficha de grupo, explicando as diferentes partes que deberán cubrir ao longo das semanas.

Material: Ficha de grupo

Activación

Actividade: Stop

Explicación:

O grupo de perseguidores deberán tentar tocar ao perseguidos para intercambiar o rol e poder escapar. Estes, se non queren ser pillados, poderán utilizar a palabra “stop” antes de ser tocados, quedando conxelados coas pernas abertas. Soamente volverán a correr cando un compañeiro/a libre pase por debaixo das súas pernas.

Agrupamentos: Gran grupo

Material: Petos ou panos como identificadores para os perseguidores. Tamén poden portar un cono/seta.

Variantes:

O grupo de perseguidores conxelarán e deixarán en “stop” a todos aqueles aos que logren tocar, mantendo o mesmo sistema de desconxelación, pero sen cambio de roles. Se un perseguido libre sube á cabalo doutro, ningún dos dous poderá ser conxelado.

Exploración

Actividade: Circuito de habilidades motrices

Explicación:

Planifícase un circuíto dividido en 5 postas con carácter rotativo de 3-5’ cada unha, onde se traballen as seguintes habilidades:

- 1 Saltos I: enlazar saltos á pata coxa, cos pés xuntos e en carreira.
- 2 Trepas: utilizar espaleiras para realizar subidas, agarres e desprazamentos por elas.
- 3 Saltos II: subidas a unha altura, con equilibrios e saltos con recepción.
- 4 Carreiras: desprazamentos a diferentes velocidades, podendo incorporar

obstáculos.

5 Saltos III: uso da corda, de xeito individual.

Agrupamentos: Pequenos grupos (5 persoas por exemplo)

Material: Aros, cordas, bancos suecos, espaleiras, colchóns, conos, etc.

Actividade: Creación de grupos

Explicación:

Segundo o grado de superación das actividades anteriores se lles outorgará unha tarxeta de habilidade específica ao alumnado, seguindo os seguintes criterios:

- Supera con dificultades e sempre con axuda as actividades propostas: tarxeta de nivel 1.
- Supera con certas dificultades e con algunha axuda as actividades propostas: tarxeta de nivel 2.
- Supera con algunha dificultade as actividades propostas: tarxeta de nivel 3.
- Supera sen dificultades a maior parte das actividades propostas: tarxeta de nivel 4.
- Supera amplamente todas as actividades propostas: tarxeta de nivel 5

O alumnado non será coñecedor do nivel real de cada carta, pois a que reciban será unicamente unha representación gráfica dunha habilidade particular dos contidos traballados.

Cando o alumnado teña a súa tarxeta, deberán organizarse entre si para crear grupos onde exista unha de cada tipo sen repetirse.

Unha vez configurados os grupos, deberán cubrir a súa ficha correspondente.

Agrupamentos: Gran grupo

Material:

Fichas e tarxetas de agrupamentos facilitadas na guía docente

Variantes:

Os niveis da escala variarán dependendo da cantidade de tipos de habilidade necesarias segundo o grupo/clase. Se queremos facer 4 grupos de 5 integrantes, necesitaremos 5 niveis de carta.

Reflexión

Recordaranse e poranse en común as habilidades motrices e capacidades físicas básicas máis relacionadas coas actividades da corda e do *parkour*.

Incidiremos na importancia da diversidade dentro dos grupos formados aproveitando o tempo para que cada equipo cubra os primeiros apartados da ficha do grupo: nome do equipo e membros.

Material:

Ficha de grupo

Despedida

Aproveitarase a despedida para informar ao alumnado que é importante que revise na casa, antes da seguinte sesión, o apartado no REA de As nosas capacidades e concretamente o apartado de saltos á corda, co fin de adiantar os contidos de xeito dixital e individualizado de forma previa á posta en práctica do contido.



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