



# Sesión de Educación Física



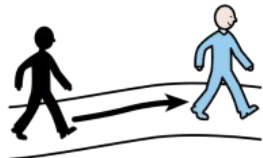
<b>SA</b>	En marcha	<b>Nº de sesión:</b>		<b>Nível:</b>	5º
<b>Obxectivo/s da sesión</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover o xogo como medio de diversión e pasatempo.</li> <li>Desenvolver habilidades físicas e sociais por medio do xogo.</li> <li>Valorar a variedade e aprendizaxe lúdica.</li> </ul>					
<b>Material necesario:</b>	Cronómetros, pelotas, reprodutor de sons co test Course Navette				
<b>Instalacións:</b>	Pavillón polideportivo.				

## Presentación

<p>Saúdo ao alumnado.</p> <p>Información ás alumnas e alumnos da planificación da sesión.</p> <p>Explicación do procedemento adecuado para medir a frecuencia cardíaca no pulso.</p> <p>Mediremos as pulsacións e anotarémolas nun papel onde compararemos as pulsacións iniciais coas pulsacións ao final da sesión.</p>		
<b>Material:</b>	Cronómetro.	


## Activación

Nome actividade:	Cortafíos	Tempo aprox.	5 min.
Explicación:			
Un alumno pilla e ten por obxectivo perseguir a outro compañeiro. O resto tenta cruzarse para cortar o fío imaxinario que os une, entón deberase pillar ao que se cruzou.			
Agrupamentos:	Parte individual, por parellas e en grupo (en función do momento do xogo).		
Material:	--		
Variantes/Adaptacións:			
Reducir ou aumentar o espazo de xogo, escoller a máis alumnado perseguidor.			

<b>Nome actividade 1:</b>	Cangregol	<b>Tempo aprox.</b>	10 min.
<b>Explicación:</b>			
Dous equipos enfrontados. Cada equipo defende unha portería. O espazo de xogo é a pista de fútbol sala. Os xogadores só se poden desprazar facendo o cangrexo, golpeando a pelota con calquera parte do corpo. O obxectivo é marcar gol na portería contraria.			
<b>Agrupamentos:</b>	2 equipos		
<b>Material:</b>	Pelota, porterías e petos.		
<b>Variantes/Adaptacións:</b>			
Cambiar o espazo de xogo, modificar as dimensións de porterías, cambiar a parte do corpo co que se pode golpear a pelota.			
<b>Nome actividade 2:</b>	Test de Course Navette	<b>Tempo aprox.</b>	10 min.
<b>Explicación:</b>			
É un test de avaliación da resistencia, tamén coñecido popularmente como "test dos asubíos". Consiste en correr dun extremo a outro dunha pista de 20 metros, axustando a velocidade ao ritmo que indica unha serie de sinais acústicas ou "asubío" que se aceleran progresivamente. O obxectivo é manterse en sincronía con estes sinais o maior tempo posible. A medida que o test avanza, a tarefa vólvese máis esixente, poñendo a proba a resistencia.			
<b>Agrupamentos:</b>	Individual		
<b>Material:</b>	Cronómetro, reprodutor do audio da proba.		
<b>Variantes/Adaptacións:</b>			
Espaciar os asubíos ou reducir o traxecto de desprazamento. Limitar o tempo de aplicación do test (número de períodos)			
<b>Nome actividade 3:</b>	Colle a dianteira	<b>Tempo aprox.</b>	10 min.
<b>Explicación:</b>			
Fórmanse unha gran fileira integrada por todo o alumnado. Á orde do/a docente o último da fila poñerase primeiro e iniciará un desprazamento que deberán imitar os demais (trote, pata coxa, marcha atrás...). Á seguinte sinal o último tomará a dianteira realizando outro tipo de desprazamento orixinal e así sucesivamente ata que o consigan todos/as.			
<b>Agrupamentos:</b>	En gran grupo		

<b>Material:</b>	--
<b>Variantes/Adaptacións:</b>	
Facer 2 equipos, cambiar o ritmo.	

## Reflexión

<p>Colleremos de novo as pulsacións e compararemos os datos co inicio da sesión reflexionando o motivo polo cal aumentan.</p> <p>Formular a seguinte pregunta ao alumnado: que outras cousas poden facer que aumente o número de pulsacións? (susto, medo, enfermidade, etc)</p>	
<b>Material:</b>	--

## Despedida

<p>Recollida de material por grupos</p> <p>Aseo</p>
---

Os símbolos pictográficos empregados son propiedade do Goberno de Aragón e foron creados por Sergio Palao para [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), que os distribúe baixo [Licenza Creative Commons BY-NC-SA](#).



“Exemplo de sesión de Educación Física para a SA En marcha”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)