

# RESUMO DE CONTIDOS

## Unha viaxe inesperada

Educación Física | 6º EP



## Índice

O xogo e a cultura.....	2
Que é o xogo?.....	2
O xogo popular.....	2
O xogo tradicional.....	3
Xogos de Galicia.....	3
Xogos de España.....	3
Xogos do mundo.....	4
Habilidades que se traballan a través do xogo.....	4
Bailes, danzas e cultura.....	5
Danza ou baile?.....	5
Bailes e danzas populares.....	5
Bailes de Galicia.....	6
Bailes de España.....	6
Bailes do mundo.....	7
Habilidades que se traballan a través do baile e das danzas.....	7

# O xogo e a cultura

O xogo é esencial para o desenvolvemento das persoas. Sobre todo, para os nenos e nenas. A través del, aprendedes sen decatavos: experimentades, comunicádesvos, explorades o mundo e relacionádesvos con outras persoas.

O xogo é unha linguaxe universal. Non importa o lugar, a cultura ou a lingua: todos os nenos e nenas do mundo xogan porque o xogo é como unha lingua máxica que nos une. A través del aprendemos, compartimos momentos e pasámolo ben, sexa en Galicia, en Marrocos ou no Brasil.

## Que é o xogo?

Un xogo é unha actividade divertida onde podes aprender e pasar un bo intre, só ou con amizades. Pode ter regras, podedes inventalas ou pode ser libre. Hai xogos que requiren utilizar varias habilidades poden ser físicas (como correr ou saltar) e/ou mentais, (resolver un enigma, unha sopa de letras, xogar a un videoxogo).

Os xogos axudan a desenvolver a imaxinación, as habilidades sociais e a creatividade, tamén permiten experimentar emocións como a alegría, o reto ou a satisfacción de mellorar en algo e tamén axudan a transmitir a cultura dos lugares onde se xogan. Moitos xogos aos que xogamos actualmente veñen transmitíndose de xeración en xeración son os xogos populares e tradicionais.

## O xogo popular

Os xogos populares son xogos moi coñecidos e practicados por moitas persoas, pero poden variar co tempo ou segundo o lugar.

- Adoitan ser actuais ou reinventados, aínda que algúns veñen da tradición.
- Son moi comúns e accesibles, pero non sempre teñen un gran valor histórico.
- As regras poden cambiar segundo quen xoga ou onde se xoga.
- Pódense facer con obxectos do día a día.

Algúns xogos populares son a pita cega, o pilla pilla, o xogo das cadeiras ou o pedra papel tesoura.

## O xogo tradicional

Os xogos tradicionais son xogos moi antigos, transmitidos de xeración en xeración. Forman parte do patrimonio cultural dun pobo.

- Teñen raíces históricas ou culturais profundas.
- Xeralmente transmítense oralmente, sen estar escritos.
- Conservan normas fixas ou formas de xogarse bastante semellantes ao longo do tempo.
- Están moi vinculados á cultura e costumes locais.

A continuación imos ver diferentes exemplos de xogos tradicionais e populares de diferentes zonas:

### Xogos de Galicia

Gran parte dos xogos e deportes tradicionais que existen no noso país proveñen dos gregos, romanos e dos pobos árabes.

Moitos destes xogos transmitíronse de xeración en xeración, pero por desgraza, algúns desapareceron co paso do tempo, especialmente ao comezo do século XX. Pero dende a configuración de España como un Estado de Autonomías, nos anos 80, as comunidades autónomas, ao considerar estes xogos e deportes como un elemento de identidade cultural propio, impulsouse a súa conservación e a súa práctica.

Algúns xogos populares son as bólas, o pano, o peón ou a corda.

### Xogos de España

España é un país rico en xogos e deportes tradicionais. No norte de España é onde existen máis xogos e deportes tradicionais, e dentro do norte destacan o País Vasco e Navarra como os lugares onde existe maior concentración destes xogos e deportes.

Algúns son xogos de locomoción como o *Lokotx biltzea* do País Vasco, xogos de lanzamento de precisión como o tiro con honda das Illas Baleares ou xogos de loita como a loita leonesa ou a canaria.

## Xogos do mundo

A pesar das diferenzas culturais, moitos xogos do mundo teñen elementos en común e reflicten a creatividade infantil en todo o mundo.

Algúns exemplos son: a **Peteca (Brasil)** semellante ao voleibol pero xógase cun volante especial que se bate coa man; **Ampe (Ghana)** que consiste en saltar e poñer un pé adiante mentres se canta ou bate palmas gañaría quen coincide ou non coincide co movemento do rival; **Maori Poi (Nova Zelandia)** no que mulleres balancean bolas atadas a cordas ao ritmo de cantos e danzas.

## Habilidades que se traballan a través do xogo

O xogo é unha actividade fundamental no desenvolvemento humano, xa que a través del mellóranse numerosas habilidades de forma espontánea e divertida.

- **Coordinación e axilidade:** Saltar, correr, lanzar, esquivar etc. O xogo mellora as nosas habilidades motrices e axuda a mellorar a súa precisión.
- **Equilibrio e control corporal:** manterse en diferentes posicións: de pé, nunha perna, camiñar por liñas... axudan a desenvolver a estabilidade.
- **Percepción espacial e lateralidade:** xa que requiren moverse en diferentes direccións. Así comprendemos mellor o espazo que nos rodea.
- **Capacidades físicas básicas:** hai tantos tipos de xogos diferentes: de carreiras, de escalada, de empurrar, de esquivar, de saltar... todos eles axudan a mellorar a forza, a resistencia, a velocidade e a flexibilidade.
- **Creatividade e imaxinación:** permiten inventar normas, contar historias, interpretar personaxes, buscar diferentes solucións a retos...
- **Cooperación e traballo en equipo:** apréndese a cooperar, a respectar normas, a agardar a quenda, a respectar ás persoas participantes etc.
- **Controlar emocións:** igual que nos permiten expresar emocións, os xogos nos permiten aprender a xestionar emocións diferentes, frustracións e axúdannos a fortalecer a nosa autoestima.

Estas e moitas máis habilidades mellóranse xogando e por iso dicimos que o xogo é unha actividade esencial para a nosas vidas.

# Bailes, danzas e cultura

Os bailes e as danzas son unha forma natural de expresión que acompaña aos seres humanos dende sempre. A través do movemento e do ritmo, as persoas comunican ideas, sentimentos e vivencias, sen necesidade de palabras. Pero, cal é a diferenza entre baile e danza?

## Danza ou baile?

A danza tradicional é unha expresión artística arraigada nas culturas das distintas sociedades ao redor do mundo. Enténdese como un conxunto de movementos e xestos, normalmente ao ritmo dunha música, que transmiten significados culturais e tradicionais específicos de cada sociedade. As danzas transmitidas de xeración en xeración considéranse un valioso patrimonio cultural e unha forma de preservar a memoria colectiva da comunidade.

O baile é unha forma de expresión creativa, artística e cultural que forma parte da humanidade desde a antigüidade. Unha forma única de comunicación sen palabras. Cada tipo de baile ten as súas propias características e técnicas que fan de cada estilo unha expresión única da cultura e da identidade dun grupo ou comunidade.

Bailes e danzas teñen algo en común: son movementos corporais ao ritmo dunha música. O noso propio corpo, e os movementos que facemos con el, sírvenos para poder expresar e transmitir diferentes emocións e sentimentos, polo que esta disciplina relaciónase cas catro dimensións da expresión corporal: expresiva, comunicativa, creativa e estética.

## Bailes e danzas populares

Os bailes e as danzas están en todas as partes do mundo como un xeito ancestral de comunicación e celebración. Están presentes nas cerimoniais, festas, rituais ou tradicións de cada pobo polo que as persoas enténdeno como un medio para sentirse parte da súa comunidade.

A continuación imos ver diferentes exemplos de bailes e danzas populares de diferentes zonas:

## Bailes de Galicia

Trátanse de expresións culturais que combinan música, danza e traxe típico e que fortalecen a identidade galega e que se transmiten xeración tras xeración, especialmente en festas e romarías. Os máis representativos son:

- **Muiñeira:** o máis coñecido; de ritmo rápido, acompáñase con gaita, tamboril e pandeireta. Pode bailarse en parella ou en grupo, con moitos saltos e voltas.
- **Xota:** de ritmo ternario, máis pausado que a muiñeira; tamén se baila en parellas ou en círculo.
- **Foliada:** máis libre e improvisada, típica das festas, onde todos poden participar.
- **Pandeirada:** acompasada por pandeiretas, bailada sobre todo por mulleres.

## Bailes de España

España ten unha gran diversidade de danzas, cada unha cunha historia e estilo propios, ligados á identidade cultural de cada rexión.

- **Flamenco (Andalucía):** o máis coñecido internacionalmente; é un baile moi expresivo, con zapateado, Palmas e emoción intensa. Inclúe estilos como a bulería, soleá ou alegría.
- **Sardana (Cataluña):** baile en círculo, onde as persoas se dan as mans e fan pasos sincronizados ao ritmo da cobla (conxunto instrumental).
- **Aurresku (País Vasco):** danza cerimonial, normalmente realizada por un home como homenaxe en actos solemnes.

## Bailes do mundo

Os bailes dos diferentes recunchos do mundo expresan emocións, historia, identidade e costumes do seu pobo.

- **Sirtaki (Grecia):** famoso por comezar lento e ir acelerando; bailaríns en fila.
- **Gumbe (Guinea-Bissau):** danza rítmica con tambores, moi enérxica.
- **Kathak (India):** danza clásica con xiros, expresión facial e percusión con pés.
- **Samba (Brasil):** rápido e festivo, clave no Entroido.
- **Haka (Maorí, Nova Celandia):** danza tribal, usada para intimidar ou celebrar; con voces fortes e xestos intensos.

## Habilidades que se traballan a través do baile e das danzas

O baile e as danzas non son só expresión artística e transmisores de cultura, senón tamén unha maneira de mellorar habilidades físicas, emocionais e sociais. A través do movemento, as persoas poden conectar co seu corpo, coas súas emocións e cos demais. Grazas aos bailes e as danzas:

- **Mellorase o ritmo:** xa que temos que sentir e seguir o compás da música, mellorando a percepción do tempo e a fluidez dos movementos.
- **A coordinación:** movendo diferentes partes do corpo ao mesmo tempo, apréndese a coordinar os xestos e os pasos con precisión.
- **Orientación:** as danzas en grupo ou con cambios de posición melloran como percibimos o espazo que nos rodea e a capacidade de movernos nel con soltura.
- **O equilibrio:** xa que hai que manter posturas diferentes e realizar xiros, mellórase a estabilidade e o control corporal.

- **A creatividade:** o baile permite inventar movementos, expresarse de forma diferente e descubrir novas maneiras de contar historias sen palabras.
- **O traballo en equipo:** as danzas en grupo requiren colaboración, confianza e sincronización entre os participantes.
- **A xestión das emocións:** bailar libera tensión, reduce a ansiedade e mellora a autoestima ao permitir expresar sentimentos libremente. A través dos movementos, exprésanse sensacións e emocións, conectando con quen observa ou participa no baile.

O baile e as danzas son unha excelente maneira de combinar diversión, saúde e aprendizaxe. Non só fortalecen o corpo, senón tamén a mente e as relacións entre as persoas



“Resumo de contidos - Una viaxe inesperada”, do proxecto *cREAgal*, publícase coa [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)