

## Educació Física. Escola Alfons I.

*Des de l'Àrea d'Educació Física de l'Escola Alfons I, seguint les indicacions marcades pel Departament d'Ensenyament us fem arribar el treball que haurien de fer els i les alumnes del centre durant les setmanes de confinament a casa.*

*Aquest treball el prepararem per cursos i ens haureu de retornar un feedback del que heu fet i del que no mitjançant una enquesta que us facilitarem per **Dinantia** cada divendres (les famílies que no tinguin accés a aquesta plataforma tindran la possibilitat d'enviar-nos mitjançant correu electrònic la graella que adjuntem en aquest document per informar-nos del treball realitzat).*

*No obstant, també ens agradaria dir-vos que no volem afegir cap pressió als moments que estem vivint, motiu pel qual procurarem que la majoria d'activitats siguin motivadores i puguin ser identificades més com un joc que no pas com una tasca escolar.*

*Igualment, també volem comentar-vos que teniu tota la llibertat del món per canviar qualsevol activitat de les que us proposem per una altra que resulti més del vostre gust o que us sigui més accessible a nivell de material, espai, etc. De fet, per nosaltres, el més important és que tal com es recomana constantment als mitjans de comunicació procureu ajudar als vostres fills i filles a mantenir una vida el més activa possible col·laborant amb vosaltres per intentar arribar al mínim d'una hora diària d'activitat física.*

*Finalment, tampoc volem que us atabaleu amb el tema de l'avaluació, malgrat no haver pogut fer classe les darreres setmanes i, poder, no poder-les fer al llarg del tercer trimestre, hem recollit suficient informació dels vostres fills i filles al llarg dels 6 primer mesos com per poder-los avaluar tranquil·lament a final de curs. Així doncs, del vostre feedback no en dependrà l'avaluació final de l'alumnat (si el Departament no ens diu el contrari), sinó que l'emprarem per complementar totes les anotacions recollides fins ara. **Feina nostra serà programar i organitzar el proper curs per tal de compensar les possibles mancances que la situació que estem vivint hagi pogut generar en la formació dels nens i nenes del centre.***


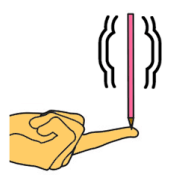

## Setmana del 14 al 17 d'abril



Juntament amb els reptes que us proposem us recomanem que, a partir de les diferents propostes que us hem presentat les setmanes precedents feu:

- ✘ **10-15' d'activitat física diària (exceptuant el cap de setmana):** ballar, fer un circuit, botar una pilota amb diferents desplaçaments (endavant, endarrere, saltant a peus junts o peu coix...).
- ✘ **1 joc de taula al dia (exceptuant el cap de setmana):** el joc és un contingut fonamental de la nostra àrea, degut a les circumstàncies, els jocs amb predomini de moviment són difícils de fer a casa, motiu pel qual us encoratgem a jugar a d'altres jocs menys dinàmics com l'Oca, l'Uno, el Parxís, el Mikado o qualsevol altre que tingueu per casa.
- ✘ **5-10' de relaxació diària (exceptuant el cap de setmana):** podem fer massatges per parelles amb els pares o germans o bé realitzar 6-7 postures de ioga de les que podeu trobar en alguna de les aplicacions que us vàrem indicar fa algunes setmanes.

### TEMA DE LA SETMANA: CONTROL I CONEIXEMENT DEL PROPI COS

*El coneixement del propi cos, requereix d'una experimentació sensorial i motriu continuada, per això des de l'àrea d'educació física es plantegen jocs i activitats que ajudin els alumnes a continuar desenvolupant el seu esquema corporal i a prendre consciència de les possibilitats del seu propi cos en relació a ells/es mateixos/es, als altres i a l'entorn, alhora que es contribueix a afermar la lateralitat, a treballar la postura, a exercitar la respiració i a gaudir de la relaxació.*

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
<b>Repte 1</b>	<i>Desplaçar-vos pel terra de casa, a 4 grapes, de la porta d'entrada fins la vostra habitació, amb un mínim de 5 llibres sobre l'esquena (podeu substituir els llibres per qualsevol altre tipus d'objecte, poder la pilota serà el més difícil!!).</i>					
<b>Repte 2</b>	<i>Sou capaç/es d'aguantar un llapis sobre un dit més de 5 segons? I més de 10? Hi ha algun altre objecte amb el que heu provat aquest repte? (un tros de cartró, un escuradents, una cullera...).</i>					
<b>Repte 3</b>	<i>Amb el material que pugueu trobar a casa (capses de sabates, caixes de joguines, Legos, peces de construcció...) intenteu fer una torre més alta que vosaltres. Podeu agafar materials de diferents tipus, però hauríeu d'emprar un mínim de 10 objectes.</i>					

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
<b>Repte 4</b>	Intenteu anar des de la vostra habitació fins a la cuina i després fins al lavabo sense tocar amb els peus, sabates o mitjons a terra. De quantes maneres diferents ho podeu fer?					
<b>Repte 5</b>	Ball de les estàtues: aquesta activitat que hem fet algunes vegades a l'aula consisteix a posar una música que agradi als vostres fills i filles. Mentre soni la música ells i elles hauran de ballar, però quan aquesta pari hauran de convertir-se en estàtues i no moure's fins que torni a sonar. <u>Un petit secret:</u> els hi encanta que, de tant en tant, els hi pareu la música durant espais de temps molt curts!!!					
<i>Observacions: si modifiqueu un repte per qualsevol motiu, agrairíem que ens diguéssiu com ho heu fet. Segur que ens doneu idees noves!!!</i>						

Finalment, per tal que tingueu coneixement de com mirarem d'avaluar el treball setmanal us presentem les rúbriques que farem servir:

	No assoliment	Suficient	Força bé	Bé
<b>Activitat física diària (2 punts)</b>	L'alumne/a no ha dut a terme l'activitat o no ha informat del resultat de la seva realització.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 1 o 2 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 3 o 4 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 5 o més dies al llarg de la setmana.
<b>Jocs de taula al dia (2 punts)</b>	L'alumne/a no ha dut a terme l'activitat o no ha informat del resultat de la seva realització.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 1 o 2 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 3 o 4 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 5 o més dies al llarg de la setmana.
<b>Relaxació diària (2 punts)</b>	L'alumne/a no ha dut a terme l'activitat o no ha informat del resultat de la seva realització.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 1 o 2 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 3 o 4 dies al llarg de la setmana.	L'alumne/a ha dut a terme l'activitat proposada 5 o més dies al llarg de la setmana.
<b>Reptes (4 punts: es valorarà cada repte per separat i el menys valorat no comptarà)</b>	L'alumne/a no ha dut a terme l'activitat o no ha informat del resultat de la seva realització.	L'alumne/a ha intentat fer el repte proposat però no ha estat capaç d'assolir-lo.	L'alumne/a ha intentat fer el repte proposat i l'ha assolit tal i com se li ha indicat.	L'alumne/a ha intentat fer el repte proposat i l'ha assolit tal i com se li ha indicat però també l'ha dut a terme augmentant-ne la dificultat.