

Educació Física. Escola Alfons I.

Tal com vam fer la setmana passada, des de l'Àrea d'Educació Física de l'Escola Alfons I, seguint les indicacions marcades pel Departament d'Ensenyament, us fem arribar un seguit de tasques per a que els i les alumnes del centre les realitzin a casa.

Ara bé, aquesta segona setmana no **volem** deixar passar l'oportunitat d'**agrair-vos tota la feina que va fer la setmana passada i la gran implicació que hem rebut per la vostra part**, tant per participar de les propostes d'activitat física que us vàrem facilitar com per retornar-nos l'avaluació a través de l'aplicació Dinantia o mitjançant altres eines. Sou genials!!!

Per una altra banda, també voldríem aprofitar per remarcar alguns aspectes:

- La nostra intenció és oferir-vos idees per passar una estona divertida, que us ajudi a trencar la monotonia del dia a dia tancats/des a casa i, si pot ser, contribuir a que no deixeu de riure plegats.
- Per tant, si us plau, no us atabaleu per fer les tasques d'educació física, el més important és que vosaltres i els que estimeu estigueu el millor possible i si realitzar les activitats que se us proposen resulta un maldecap, no les feu!!! L'evolució dels vostres fills i filles a l'escola no en dependrà en absolut. Us ho prometem de tot cor. **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.**
- Recordeu 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. No tots/es disposeu dels mateixos espais, temps, material, etc., és per això que hem intentat presentar propostes el és adaptables i modificables possible i, a partir de la setmana vinent, a més a més, començarem a introduir els suggeriments que ja ens heu fet arribar (sabem que molts de vosaltres trobeu a faltar activitats com ara circuits, jocs...).
- Finalment, com ja us vam dir en relació a l'avaluació, al llarg dels dos primers mesos, hem recollit suficient informació dels vostres fills i filles 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.

Setmana del 20 al 24 d'abril



Tal com us hem presentat les setmanes precedents us proposem que diàriament feu les següents 3 activitats:




- ✘ **10-15' d'activitat física diària (exceptuant el cap de setmana):** ballar (teniu una *llista de cançons* al Nodes de l'escola), fer un circuit, botar una pilota amb diferents desplaçaments (endavant, enrere, 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 (recordeu que també podeu jugar a *l'Oca esportiva*), l'Uno, el Parxís, el Mikado, els escacs 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: ESPORT ADAPTAT I INCLUSIU

¿És el mateix l'esport adaptat que l'esport inclusiu? No és el mateix. L'esport adaptat consisteix en adaptar una disciplina esportiva a les necessitats de la persona amb discapacitat. A l'esport inclusiu, en canvi, la persona amb discapacitat practica un esport de manera recreativa juntament amb persones sense discapacitat. En aquest cas són les persones les que s'adapten a l'esport i no l'esport a elles. D'entre totes les maneres de fer exercici, aquesta és molt recomanable, donat que a més d'aportar benestar físic i mental, aconsegueix millorar la qualitat de vida i la inclusió social.

Ara bé, som conscients de les dificultats que suposa fer qualsevol activitat quotidiana amb alguna mena de discapacitat? Doncs bé, aquesta setmana us plantegem que tracteu de fer 5 reptes simulant que no podeu moure un braç o bé que no us hi veieu.

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 1	<p>Us acabeu de llevar pel matí i cal que, sortiu del llit, us traieu el pijama i us vestiu amb els ulls tapats. En sereu capaços de fer-ho sense fer trampes?</p> <p>Un petit consell, prepareu-vos la roba la nit d'abans, segur que us ajudarà a no desendreçar l'armari!!!</p>					
Repte 2	<p>Poseu-vos un guant en una mà. És l'hora d'esmorzar o berenar, si pot ser FRUITA millor, però avui ho haureu de fer emprant només un braç. Sereu capaços de preparar-ho tot i menjar-vos-ho? Ànims i paciència!!!</p>					

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 3	<i>Hem acabat d'esmorzar i cal recollir una mica la casa. En aquest repte us plantejem que mireu d'escombrar o fer alguna feina de la llar que ajudi als pares sense emprar una de les dues mans. Com us ho fareu?</i>					
Repte 4	<i>Demaneu a algú de casa que, sense que vosaltres ho veieu, prepari 10 objectes diferents. Tapeu-vos els ulls i demaneu-li que us els doni aleatòriament per a que en comproveu el pes, la textura, la grandària, la forma... Heu pogut endevinar-ne més de 7? Molt bé!!!</i>					
Repte 5	<i>Toca jugar!!! Però podem fer construccions amb un sol braç? Ens surten igual de bé? Les fem tant altes com acostumaven a fer-les? I si ara ens toca fer-les amb els ulls tancats? Ens en sortim?</i>					
<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	Assoliment satisfactori	Assoliment Notable (8)	Assoliment Excel·lent (10)
Activitat física diària (2 punts)	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.
Jocs de taula al dia (2 punts)	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.
Relaxació diària (2 punts)	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.
Reptes (4 punts: es valorarà cada repte per separat i el menys valorat no comptarà)	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.