

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.

Igualment volem seguir aprofitant l'oportunitat que tenim per **agrair-vos tota la feina que esteu fent aquestes setmanes 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!!!

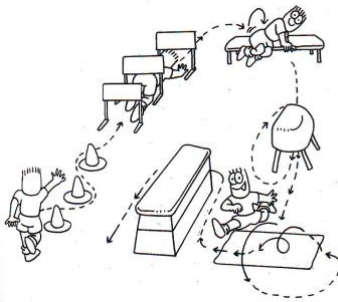
En el mateix sentit, també voldríem aprofitar per tornar a exposar-vos alguns aspectes:




- 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 d'aquesta setmana, a més a més, hem començat a introduir els suggeriments que ja ens heu fet arribar (no dubteu en seguir-ho fent). Esperem haver interpretat bé les vostres idees.
- 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 27 al 30 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: CIRCUITS, BALLS I EQUILIBRI						
<p>Molts de vosaltres ens heu demanat que us proposem un circuit. Sabem que a casa, per molts famílies, no és gens senzill fer-ho. Per això us demanem que no us estresseu i feu el que bonament podeu. En els reptes 1 i 2 us proposem que creeu un circuit (les indicacions donades només són orientatives perquè ens heu dit que volíeu idees de com fer-ho, però podeu fer-lo com vulgueu). A més a més, us recomanem que el feu el màxim de cops que pugueu.</p> <p>També ha estat molt demandat la possibilitat d'oferir-vos idees per ballar. Aquesta setmana, per començar, us proposem realitzar un ball que fa unes setmanes us vàrem proposar al NODES del centre (hi trobareu l'enllaç clicant al nom de la dansa del Repte 3).</p>						
	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 1 (preparar el circuit)	<p>Creem un circuit a casa (el lloc i la distribució dependrà de cada pis o casa i de l'espai disponible que hi hagi).</p> <p>Començarem saltant a peus junts 4 obstacles (caixes, llibres...), després passarem per sota de 2 cadires, mirarem d'arribar a un llit per fer-hi 3 croquetes o dues tombarelles endavant, sortirem del llit i ens arrossegarem pel terra fins els obstacles per saltar-los a peu coix, després passarem per sobre de les cadires, tornarem a arrossegar-nos panxa enlaire fins al lavabo, pujarem de peus al WC i saltarem a terra intentant aguantar l'equilibri per finalitzar el circuit fent un gir de 180 o 360º sobre un peu.</p>	 <p>El diagrama mostra un circuit físic amb obstacles i accions. Un personatge està representat en diverses posicions: saltant sobre obstacles (caixes i llibres), passant sota cadires, arribant a un llit per fer croquetes o tombarelles, sortint del llit, arrossegant-se pel terra fins a obstacles, saltant a peu coix sobre cadires, arrossegant-se panxa enlaire fins a un lavabo, pujant de peus a un WC i saltant a terra per aguantar l'equilibri i finalitzar el circuit fent un gir de 180 o 360 graus sobre un peu.</p>				
Repte 2 (fer el circuit)						

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 3	Recordau que fa uns dies vàrem escriure una notícia al NODES titulada " <u>M'agrada l'esport</u> ". Doncs aquesta setmana us proposem que aprengueu a ballar-la!!! A veure qui la balla millor a casa.					
Repte 4	Com aneu d'equilibri? Us heu fixat en els cambrers/es del poble i com porten la safata? Us proposem que n'agafeu una, un plat de plàstic o un llibre i hi poseu un got buit o una ampolla i intenteu passar per totes les habitacions de casa. Ho podeu fer amb una sola mà? I amb l'altra?					
Repte 5	Continuem amb l'equilibri... Primer de tot intentarem mantenir la posició de l'arbre (dibuix) durant 15 segons. Després tancarem els ulls i intentarem tocar el terra amb una mà sense perdre l'equilibri i tornar a la posició inicial.					
<i>Observacions: us atreviu a fer el repte 4 amb un got amb aigua o amb 2 ampolles petites a la vegada? La safata la portàveu amb 1 o 2 mans?</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.