

Educació Física. Escola Alfons I.

Tal com estem fent aquestes setmanes, des de l'Àrea d'Educació Física de l'Escola Alfons I, seguint les indicacions marcades pel Departament d'Educació, 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 com pot ser l'email efalfons1puigcerda@gmail.com. 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.
- Teniu tota la llibertat 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, etc. És per això que hem intentat presentar propostes el més adaptables i modificables possible afegint-hi alguns dels suggeriments que ens esteu fent arribar.
- També us volem dir que, probablement, **més important que seguir els nostres reptes o recomanacions**, ara és **sortir al carrer a moure-us i aprofitar l'hora diària que cada infant disposa a tal efecte!!!** Això sí, no us oblideu de respectar les normes de seguretat. Per nosaltres, cada hora d'activitat física al carrer és com si superéssiu tots els nostres reptes!!!

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 18 al 22 de maig

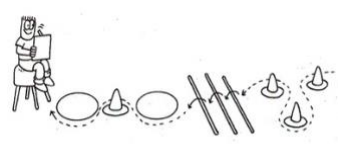
Tal com us hem presentat les setmanes precedents us proposem que diàriament feu les següents 3 activitats:





- ✕ **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, BALL I JOCS AMB PILOTA

Pel que sembla els circuits són una de les activitats estrella!!! Què bé, no obstant, **sabem que a casa, per moltes famílies, no és gens senzill fer-ho. Per això us demanem que no us estresseu i feu el que bonament podeu.** En el repte 1 us tornem a proposar que creeu un circuit (avui amb poc espai en tindrem prou). També cal que recordeu que, un cop fet, us recomanem que l'aprofiteu i el feu el màxim de cops possible.

També ha estat molt demandat la possibilitat d'oferir-vos idees per ballar i jugar. Aquesta setmana us proposem realitzar una coreografia musical amb el propi cos i, finalment, hem afegit jocs per treballar el reconeixement del nostre esquema corporal!!!

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 1	<p>Creem un circuit a casa per desplaçar-nos de les maneres més diverses i divertides que se'ns ocorrin (el lloc i la distribució dependrà de cada pis o casa i de l'espai disponible).</p> <p>Avui la confecció del circuit serà totalment lliure en quan a la distribució d'activitats i a l'elecció d'aquestes, només us demanem que intenteu incloure un mínim de 10 accions diferents com ara salts (a peus junts, peu coix...), girs, croquetes, equilibris, reptacions pel terra (bocaterrosa i panxa enlaire)...</p> <p>Un petit consell, penseu activitats que també es puguin fer amb pilota (avançareu feina de la setmana vinent!!!).</p>	 <p>El diagrama mostra un personatge assegut a l'esquerra d'un circuit físic. El circuit consisteix en: un cercle amb una línia puntejada al voltant; un con; un cercle amb una línia puntejada al voltant; dues barres paral·leles; un con; i un altre cercle amb una línia puntejada al voltant. Fletxes indiquen el camí del circuit.</p>				

	Descripció de les activitats proposades	Representació gràfica	Avaluació del repte			
			No intentat	Intentat	Assolit	Superat
Repte 2	<p>Què us sembla si avui us proposem una coreografia per fer música amb el propi cos? El tutorial que us enllacem està en francès amb el que també ens servirà per practicar idiomes!!!</p> <p>VÍDEO</p>					
Repte 3	<p>Per aquest repte ens estirarem a terra, posarem 5-6 objectes de diferents mides i pes al costat o dels peus i intentarem fer les següents accions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Agafar-los amb els peus i passar-los a les mans o posar-los darrera del cap. - Agafar-los amb els peus, llençar-los enlaire i agafar-los amb una o dues mans. 					
Repte 4	<p>Tornem amb l'equilibri... Recordeu el repte de la setmana passada on havíeu de posar-vos un rotlle de paper higiènic al cap i intentar aguantar-lo? Doncs aquesta setmana heu d'intentar, a més a més, fer un gir de 180° o 360° sobre un peu i, després, seure a terra i aixecar-vos sense que el rotlle caigui a terra!!!</p>					
Repte 5	<p>Fa uns dies vàrem publicar una notícia al NODES sobre els Jocs Olímpics (notícia). Ara us proposem una activitat relacionada. En el següent enllaç (arxiu word o pdf) trobareu una taula amb dibuixos, sabríeu endevinar quin esport representa cada dibuix? A veure si n'endevineu més de 15!!!</p>					
<p>Observacions: per cert, teniu la solució a tots els esports del repte 5 en els següents documents (Word o PDE) però, si us plau, no els mireu fins haver-ho intentat abans!!!</p>						

Finalment, per tal que tingueu coneixement de com mirarem d'avaluar el treball setmanal, us facilitem l'enllaç a la rúbrica que hem publicat al NODES:

[ENLLAÇ A LA RÚBRICA](#)