**#JoEmQuedoACasa... i #FaigEsportACasa!**

Hola alumnes de 1r i 2n! Ja portem un mes confinats, primer de tot, us volem dir que us trobem molt a faltar! I també que és important que seguiu realitzant activitat física.

**QUÈ HEM DE FER?**

Realitzar un diari personal, on cada dia (de dilluns a divendres) haureu d’explicar dues activitats relacionades amb l’activitat física: jocs amb moviment, ballar, circuits, equilibris, etc., i els hàbits saludables: alimentació, descans, higiene corporal...

**COM HO HEM DE FER?**

Aquest diari l’haureu d’escriure en una llibreta. Podeu explicar-ho amb un dibuix, amb una frase, foto o enviar un vídeo.

**QUIN ÉS L’OBJECTIU DE L’ACTIVITAT?**

L’objectiu de l’activitat és que mantingueu el vostre cos saludable en aquest temps de confinament. El diari us ajudarà a aconseguir-ho.

**Exemple:**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA 1: 16/04** | **DESCRIPCIÓ** (Explicació de l’activitat, dibuix, foto, vídeo) |
| **Activitat 1:** | He dinat una amanida d’arròs amb tomàquet, pastanaga, bròquil, alvocat i rave.  |
| **Activitat 2** |  |
| **Activitat 3** |  |
| **DIA 17/04**  |  |
| **Activitat 1:** |  |
| **Activitat 2** |  |

**COM M’HO HAUREU DE PRESENTAR?**

Els dimecres m’haureu d’enviar una foto del vostre diari al correu educació.fisica@escolalledoner.com

**AVALUACIÓ**

L’avaluació ha de servir perquè sigueu conscients en quin moment us trobeu dels vostres aprenentatges. Amb aquesta rúbrica us podreu autoavaluar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criteris d’avaluació** | **Assolit Excel·lentment** | **Assolit Notablement** | **Assolit Satisfactòriament** | **No Assoliment** |
| **Realitzar el diari seguint les instruccions realitzades de dilluns a divendres.** | Escric cada dia 2 activitats al diari. Les activitats són variades i realitzo 4-5 dies a la setmana una estona d’activitat física. Entrego la feina el dia establert. | He escrit 4 dies dos activitats al diari. Les activitats són variades i realitzo 3 dies a la setmana activitat física. Entrego la feina el dia establert | Escric 2-3 dies dos activitats al diari. Sovint les activitats són repetitives i realitzo 2 dies a la setmana activitat física. Entrego la feina el dia establert | No es presenta el diari. |

Si no pots imprimir la Rúbrica d’avaluació no et preocupis. Dibuixa al teu full quina cara et representa aquesta setmana. Per exemple:

Sóc en Martí i aquesta setmana em trobo en el nivell...

**RECORDEU QUE A L’HORA D’ESCRIURE CAL:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | PENSAR |
| 2 | ESCRIURE |
| 3 | REVISAR |



**TAMBÉ HAS D’ASSEGURAR-TE QUE:**

|  |
| --- |
| S’entén allò que vull dir |
| He escrit correctament aquestes paraules (ortografia pactada):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| que | de | amb | molt | també | vaig/vam | per | ahir | avui |
| quan | hi ha | hi havia | he anat | esmorzar | joc/jugar  | gincama | ball  | circuït |

*Recorda que quan escrius que has fet una acció ,* ***la paraula “HE” va amb H davant****. Per exemple: he ballat, he esmorzat, he dinat, he fet zumba…**Si ho has fet amb algú més, seria “****HEM”****: hem construït, hem saltat, hem jugat...* |