**#JOEMQUEDOACASA... I #FAIGESPORTACASA**

Hola alumnes de la comunitat de grans! Ja portem cinc setmanes confinats, i primer de tot, us volem dir que us trobem molt a faltar! Recordeu la importància de mantenir l’hàbit de fer activitat física.

Sabem que molts/es de vosaltres, participeu en clubs esportius de la ciutat i de la comarca, i podria ser que us hagin enviat sessions d’entrenaments per fer a casa. Endavant! I afegim per vosaltres, un document amb moltes propostes d’activitats, que us ajudaran a seguir actius durant el dia i tenir la ment ocupada.

Us proposem fer : “**EL MEU DIARI DE L’ACTIVITAT FÍSICA”**

**QUÈ HEM DE FER?**

Realitzar un diari personal, de dilluns a divendres, que inclogui:

* Activitat física: jocs amb moviment, ballar, circuits, equilibris, etc.
* Hàbits saludables: alimentació, descans, higiene corporal, etc.

**COM HO FAREM?**

Aquest diari l’haureu d’escriure en el drive que jo mateix us compartiré. Si no teniu ordinador, podeu escriure-ho en una llibreta. Cada dia heu d’explicar en una taula 2 activitats saludables. Podeu explicar-ho amb una frase, una foto o enviar un vídeo.

**Exemple: (**en el drive jo ja us faré la graella**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **DIA 1: 22/04** | **DESCRIPCIÓ**(Explicació de l’activitat, foto, vídeo) |
| **Activitat 1:** | He dinat una amanida d’arròs amb tomàquet, pastanaga, bròquil, alvocat i rave.  |
| **Activitat 2** | https://lh5.googleusercontent.com/OVuo_84yoJSr9Kscd0g_c-S7nwD-S3NZmi3lq3_L3iA9iV_gZiiuGbJkfkaW5Fb8mGPiKer1coGBYPqKGG9F2ynCjBsNKqHp31YogGq077OA4MDUFklAYPJDpmROHAa8EFccpYU |
| **Activitat 3** |  |
| **DIA 23/04** | **DESCRIPCIÓ**(Explicació de l’activitat, foto, vídeo) |
| **Activitat 1:** |  |
| **Activitat 2** |  |

 Si decidiu enviar un vídeo haureu de seguir els següents passos:

1r. Gravar el vídeo.

2n. Penjar el vídeo al youtube (ocult, tothom que tingui l’enllaç pot veure el teu vídeo).

3r. Enviar l’enllaç del vídeo al correu electrònic educacio.fisica@escolalledoner.com.

Us adjunto un tutorial per saber com hem de penjar un vídeo al youtube: <https://www.youtube.om/watch?v=jsB_xAZ-UDA>.

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

Que mantingueu el vostre cos saludable en aquest temps de confinament. El diari us ajudarà a aconseguir-ho.

**Avaluació:**

L’Avaluació serà compartida. L’avaluació ha de servir perquè sigueu conscients en quin moment us trobeu dels vostres aprenentatges.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criteris d’avaluació** | **Assolit Excel·lentment****https://lh3.googleusercontent.com/N7U-dxCh8Fs5dtjikSsg6DjixQoyrZBRPy9NPBTqK4N9oWUh0aNxx807L8ydIaplddgHVktGmK6zPaQSTinap6zvfKKgh9JtP2wKJO1m_K4Ft-p6zp1GHRJGuF77yc_neaVBdAo** | **Assolit Notablement****https://lh3.googleusercontent.com/LPGKGQqnMBqxjI_IHPL46bjbMlDxlC8aeOyzmjo2QNMdj88oz9oCG-14AGJIkxnkL_BH2-dqMfCt9ZHLG43L79JC57lNf0XoEf1LGzPC4DfCVmBqqheQtyi-9ertHpKnz3J0y_s** | **Assolit Satisfactòriament****https://lh3.googleusercontent.com/3hwe3PshVdqw5Jsaplr5eEFBVv9Qprgk7DVp7dGLBeakZiGMxF5EW6bQeSfTSh1c99fdRtM4ALwf6zPcJ2svQbe7NladXDusm2vUcRPxXQsAYG1_tuorrQedZZR3akWTgGtiB3M** | **No Assoliment****https://lh5.googleusercontent.com/4Klj4d8pK90FchgbM1Jt2409JKjr05gmLrc5rYGb4hyJakfDYjQSppinZDgwBQx5p1pE1IubIIJ02sC73dlsFojBj99Ef0ysfPPfBEhlV1wdcihAIkVZP4Z9D--2288Fg3wtFOo** |
| **Realitzar el diari seguint les instruccions realitzades de dilluns a divendres.** | Escric cada dia 2 activitats al diari. Les activitats són variades i realitzo 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 4 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 2-3 dies a la setmana activitat física. Entrego la feina el dia establert. | No es presenta el diari. |

Quan m’envieu el diari haureu d’escriure en quin punt us trobeu aquella setmana segons la rúbrica:

Per exemple: Soc en Benjamí i aquesta setmana em trobo...