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

Us proposem fer : “**UN TUTORIAL D’EDUCACIÓ FÍSICA”**

**QUÈ HEM DE FER?**

Haureu de realitzar un tutorial d’un aspecte relacionat amb l’educació física.

**COM HO FAREM?**

 Haureu de realitzar un tutorial d’una habilitat motriu que us agradi i que domineu. Per posar-vos un exemple l’habilitat pot ser:

* Una habilitat gimnàstica.
* Una coreografia. (si teniu algun familiar que s’animi ho podeu fer en parelles, trios...)
* Challenge inventat o que hagueu vist per la tele o per internet.
* Tipus de ball, per exemple ballar salsa, hip-hop, una sardana, etc.
* Una habilitat esportiva,
* Una habilitat de circ, etc.

 El que vosaltres creieu que teniu destresa i que penseu que podeu fer un bon treball.

En aquest tutorial hi haurà d’haver:

1. Una progressió d’exercicis fins a arribar a poder realitzar l’habilitat triada.
2. Hi haurà d’haver una part on feu una explicació amb consells i trucs per aconseguir aprendre l’habilitat.
3. L’habilitat triada realitzada correctament.

Consells: Heu de fer el tutorial imaginant-vos que va dirigit a algú que no sap fer aquesta habilitat. Abans de fer el vídeo haureu de practicar el que direu i pensar-vos quina serà la progressió dels exercicis perquè aquest algú pugui aprendre l’habilitat.

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

Crear un tutorial d’una habilitat motriu que us agradi i que domineu on expliqueu i mostreu els passos per aconseguir-la.

 **COM AvaluaREM?**

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

Haureu d’avaluar-vos vosaltres mateixos. Si algun familiar vol participar a l’avaluació fantàstic. Si un familiar participa ell us haurà d’ubicar a la rúbrica segons com vegi que heu fet l’activitat. Per acabar jo també us avaluaré.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Criteris d’avaluació** | **Assolit Excel·lentment****https://lh3.googleusercontent.com/N7U-dxCh8Fs5dtjikSsg6DjixQoyrZBRPy9NPBTqK4N9oWUh0aNxx807L8ydIaplddgHVktGmK6zPaQSTinap6zvfKKgh9JtP2wKJO1m_K4Ft-p6zp1GHRJGuF77yc_neaVBdAo** | **Assolit Notablement** | **Assolit Satisfactòriament****https://lh3.googleusercontent.com/3hwe3PshVdqw5Jsaplr5eEFBVv9Qprgk7DVp7dGLBeakZiGMxF5EW6bQeSfTSh1c99fdRtM4ALwf6zPcJ2svQbe7NladXDusm2vUcRPxXQsAYG1_tuorrQedZZR3akWTgGtiB3M** | **No Assoliment****https://lh5.googleusercontent.com/4Klj4d8pK90FchgbM1Jt2409JKjr05gmLrc5rYGb4hyJakfDYjQSppinZDgwBQx5p1pE1IubIIJ02sC73dlsFojBj99Ef0ysfPPfBEhlV1wdcihAIkVZP4Z9D--2288Fg3wtFOo** |
|  |  |  |  |  |
| **C1: Realitzar les habilitats motrius amb destresa perquè serveixi com a model.** | La realització dels exercicis que plantejo compleixen amb l’habilitat que vull ensenyar.Faig un segon repte amb la mateixa habilitat i també l’explica. Canvia l’entorn perquè costi més aconseguir-la. | La realització dels exercicis que plantejo compleixen amb l’habilitat que vull ensenyar. | Dos exercicis plantejats compleixen amb l’habilitat que vull ensenyar. | No presenta el tutorial |
| **C2: Proposar un progressió d’exercicis ordenada i amb sentit perquè es pugui aprendre l’habilitat triada.** | La progressió dels exercicis té un ordre lògic. De l’exercici més fàcil fins a arribar a realitzar l’habilitat plantejada. | La progressió dels exercicis té un ordre lògic. 3-4 exercicis segueixen un ordre de més fàcil fins a arribar a realitzar l’habilitat plantejada | Hi ha certes dificultats per entendre l’ordre dels exercicis. Dos dels exercicis estan ordenats de més fàcil a més difícil. | No presenta el tutorial. |
| **EN CAS DE QUE DECIDIU FER COREOGRAFIA****C3: Realitzar la coreografia amb destresa perquè serveixi com a model.** | La coreografia que plantejo considero que és creativa i que segueix el ritme de la música. Els passos compleixen amb el que vull ensenyar. 2 minuts de la cançó. | La coreografia que plantejo considero que és creativa i que segueix el ritme de la música. Els passos compleixen amb el que vull ensenyar. Més d’un minut de la cançó. | La coreografia que plantejo és poc creativa i a vegades no segueixo el ritme de la música. Els passos a vegades no compleixen amb el que vull ensenyar. Menys d’un minut de la cançó. | No presenta tutorial. |

Al drive que jo us compartiré haureu d’escriure en quin punt us trobeu segons la rúbrica:

Per exemple:

Soc en Jordi i aquesta setmana al C1 em trobo...

 La meva mare opina que al C1 em trobo ****

**COM M’HO FAREU ARRIBAR?**

Els passos a seguir seran els següents:

1r. Gravar i editar el vídeo del tutorial que heu fet.

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

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

3r. El link del tutorial i l’autoavaluació l’haureu d’adjuntar a un altre drive que us compartiré que es dirà “graella tutorial i el curs que formeu part”. **(NO M’ENVIEU RES AL CORREU SI US PLAU)**

DATA D’ENTREGA: Podeu anar penjant el dia que vulgueu fins a **l’11 de maig del 2020**