



Calvià a 16 de març de 2020

### **Benvolgudes famílies:**

Durant aquestes setmanes d'alarma pel COVID-19, que no només ens impedeix de manera forçada i preventiva assistir a escola, sino que ens confina a romandre dins els nostres domicilis, es fa necessari prendre consciència de que "NO són vacances" i que la Educació Física, més que mai, agafa una VITAL importància com a assignatura per la seva component sobre la salut i els hàbits saludables primer, el coneixement del cos i la seva protecció després, i per arrodonir, els jocs i els espais lúdics com a mesura d'esbarjo mentre es mantenen actives les capacitats perceptives.

Es per això que hem creat aquesta eina de control perquè desde casa, s'avalui la varietat de coses que han dut a terme el vostres fills durant aquest temps i que s'entreguin, rebent el mestre la valoració, durant la primera setmana de la represa de les classes.

### **Mecanisme de funcionament:**

- 1 – Apareix un activitat avaluable a la segona columna.
- 2 - A la tercera columna marcam amb un palet cada vegada que es desenvolupa l'activitat.
- 3 – Si escau se marquen observacions o anotacions d'aclariments a la quarta columna.

### ***"Avaluació: Marcar amb un palet "I" cada vegada que es fa l'activitat." Taula Exemple***

Nº	Activitat	Pics que ho fa	Observacions, comentaris si escau	<- Explicació
4	Jugar amb pepes o joguinetes petites		Juga amb cotxets perquè li agrada més	<- 4 pals vol dir que ha jugat en 4 moments diferents
6	Fer cabanyes amb mobiliari coixins, mantes i pelutxos.		Varem fer una cabanya perquè erem princeses amagades	<- 1 pal vol dir que només ha jugat una vegada

*Aquest full és únic per tot el procés! No s'ha d'emprar un cada dia ni un cada setmana, S'ompleix una única vegada acumulant cada pic en el mateix document.* És important que continuem el procés d'ensenyança-aprenentatge des de casa i que en la mesura del possible les famílies ajudin als mestres, al mestre d'educació física en aquest cas, a transmetre si els vostres fills están complint amb les seves obligacions. Per això demanam ajuda i implicació a casa per poder dur aquesta tasca de manera rigurosa i coordinada.

Aquest document, amb el nom i llinatge del vostre fill com a assumpte, es pot **presentar imprès (arxiu .pdf)** de manera presencial o als correus dels Mestres respectius: a n'Alberto pel curs de 1r: [a.mota@ceipsesquarterades.com](mailto:a.mota@ceipsesquarterades.com) (**arxiu .doc**) de manera electrònica i a en Xim pels cursos de 2n i 3r a [administrador@ceipsesquarterades.com](mailto:administrador@ceipsesquarterades.com) durant la primera setmana de la reincorporació escolar (també es poden consultar dubtes a qualsevol hora, però seran ateses en horari lectiu). Serà molt útil a l'hora d'avaluar al tercer trimestre, mentre més hi dediquem, millor. Aquest virus el guanyam entre tots #yomequedoencasa!

Cuideu-vos, atentament, el departament d'Ed. Física.

**Xim Pérez i Alberto Mota**  
**Departament d'Educació Física, CEIP Ses Quarterades**



Calvià a 16 de març de 2020

### Full de Seguiment de tasques de Educació Física:

Nom de l'alumne/a:		Curs:	1r cicle Període d'alarma, curs 2019/20	
Rutines diàries saludables:			Document per 1r, 2n i 3r de primària	
Nº	Activitat	Pics	Anotacions/observacions si cal	
1	Fer 5 menjars variats diaris. Esmorzar, berenar, dinar, berenar, sopar.			
2	Rentar-se les dents entre 2 i 3 vegades diàries (quan m'aixec, després de dinar i abans d'anar-me a dormir, per exemple).			
3	Beure entre 4-6 tasses d'aigua al dia.			
4	Rentar-se les mans i la cara freqüentment; abans i després de dinar, abans i després de jugar.			
5	Dutxa o bany una vegada diària.			
6	Anar-me a dormir prest i no aixecar-me massa tard, fer una becada després de dinar.			
7	Saludar amb es colze.			
Tasques domèstiques:				
Nº	Activitat	Pics	Anotacions/observacions si cal	
1	Fer el nostre llit /ajudar a fer el nostre llit.			
2	Col·locar la nostra roba en el seu lloc i la roba bruta dur-la a la bugaderia.			
3	Mantenir ordenada i neta la nostra habitació.			
4	Ajudar a les tasques domèstiques quan me necessitin.			
5	Ajudar a col·locar la compra que es dugui a casa.			
Tasques lúdiques				
Nº	Activitat	Pics	Anotacions/observacions si cal	
1	Jocs de construcció: puzzle, lego, etc..			
2	Jugar amb pedres, pals o jugar a 'canicas' si en tenim (com varem fer a classe, com feien els nostres padrins i papas), amagar coses i després trovar-les amb 'calent/fred'.			
3	Jugar a jocs de taula amb es papa, sa mama o es padrins que visquin amb nosaltres a jocs que proposem nosaltres o aprenent d'ells.			
4	Jocs amb pepes, cuinetes, hospitals, ninots o joguets petites.			
5	Veure fotos antigues dels papas i xerrar d'elles.			
6	Fer cabanyes amb coixins, mantes i pelutxos.			
7	Contar històries i després representar-les, escoltar històries dels papis quan eren petits, veure fotos antigues dels papas i xerrar d'elles.			



Calvià a 16 de març de 2020

8	Fer jocs d'endevinalles corporal: Quin animal estic fent? Quina professió faig? Quina pel·lícula estic actuant? Mímica d'objectes, karaokes...		
9	Fer dibuixos de jo mateix fent esports.		
10	Jocs de llançament i punteria a qualque pelutx o paperera com a objectiu. Tenim indiaques pròpies fetes a escola (cas de 1r), també es pot fer amb qualque pilota tova sense fer malbé el mobiliari* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
11	Fer rebotar una pilota a una pared i agafar-la.* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
12	Pintar en es pati una rajuela, pintar ratxes, botar-les o seguir-les, jugar a comba, elàstic...* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
13	Fer equilibris amb diferents parts del cos: iogurs buids al cap, Pals amb es peu o sa mà, que no caigui un globus a terra,...		
14	Jugar a estonetes a jocs virtuals, intentar reduir el temps que no superi les 2h al dia.		
15	Altres....		
<b>Tasques que NO s'han de fer ☹</b>			
Nº	Activitat	Pics	Comentaris si cal.
1	Desatendre activitats de l' apartat de les rutines diàries		
2	Desatendre activitats de les tasques domèstiques		
3	Superar les 3h diàries amb jocs de pantalla		
4	Sortir en es carrer		
5	Botar en es llit o sofà.		
6	Dir paraules lletges, pegar, desobeir,...		
7	Quantes vegades m'han castigat? Per què?		
8	Altres...		

**Altres observacions rellevants a destacar**

--

**Data i Signatura del papà, la mamà o el tutor legal:**

**Xim Pérez i Alberto Mota**  
**Departament d'Educació Física, CEIP Ses Quarterades**