



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 "1" cada vegada que es fa l'activitat." Taula Exemple

Nº	Activitat	Pics que ho fa	Observacions, comentaris si escau	<- Explicació
3	Fer estiraments després de cada estoneta física.		No he fet estirament d'aquesta cama perquè me fa mal	<- 4 pals vol dir que ha jugat en 4 moments diferents
4	Emprar roba esportiva, sabates fermades cada vegada que faig esport a casa i dutxa després.		He fet les flexions i absominals en calcetins	<- 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 correu del mestre a 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:	2cicle Periode d'alarma, curs 2019/20	
Rutines diàries saludables			Document per 4t, 5è i 6è de primària	
Nº	Activitat	Pics	Comentaris 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 5-8 tassons 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 abans de les 12 i dormir al manco 8h, fer una becada després de dinar.			
7	Saludar amb es colze.			
Tasques domèstiques:				
Nº	Activitat	Pics	Comentaris si cal	
1	Fer el nostre llit.			
2	Col·locar la nostra roba en el seu puesto 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	Comentaris si cal	
1	Mobilitzar les parts del cos, sobretot articulacions amb un calentiment abans de fer activitat física.			
2	Fer repeticiones entre 8 i 12 de burpees, lumbar, flexions de braços i cames, pasos profunds frontals i laterals sense ajudar-se amb ses mans, entre 4 i 6 series de 10 abdominals diferents (<i>de front, de costat, pujant cames i peus, tocant talons, bicicleta,...</i>). Pujar i baixar escales durant 30 segons - 1 minut. Aguantar en posició de planxa durant 10 segons i canviar de posició. Aguantar esquena a sa paret en posició assegut sense cadira entre 20 i 45 segons. 8-12 Bots amb genolls al pit, talons al cul, bots d'una cama...			
	*S'han de triar entre 5-8 activitats en cada sessió donant descans d'un minut entre activitats. Les repeticions, quantitat i els temps depenen de cada nin (condició física, tolerància, edat, etc).		ni ha d'haver al manco 2 pals per setmana en aquest apartat, no és per fer cada dia, si són 2 setmanes amb 4 pals anirà bé.	
3	Fer estiraments després de cada estoneta física.			
4	Emprar roba esportiva, sabates fermades cada vegada que faig esport a casa i dutxa després.			
5	Cercar exercicis d'entrenament domèstic per nins de			



Calvià a 16 de març de 2020

	la meua edat per internet.		
6	Jocs de construcció: puzle, lego, etc..		
7	Veure fotos antigues dels papas i xerrar d'elles.		
8	Jugar a jocs de taula en família.		
9	Contar històries i després representar-les, escoltar històries dels papis quan eren petits, veure fotos antigues dels papas i xerrar d'elles.		
10	Fer jocs d'endevinalles corporal: Quin animal estic fent? Quina professió faig? Quina pel·lícula estic actuant? Mímica d'objectes, karaokes...		
11	Fer dibuixos de situacions esportives, de classe, de situacions viscudes, de fets que hem vist per la TV o internet.		
12	Jocs de llançament i punteria a qualque pelutx o paperera com a diana amb qualque pilota tova sense fer malbé el mobiliari* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
13	Fer rebotar una pilota a una pared i agafar-la.* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
14	Pintar en es pati una rajuela, pintar ratxes, botar-les o seguir-les, botar a comba, elàstic...* <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
15	Fer equilibris amb diferents parts del cos: iogurs buids al cap, Pals amb es peu o sa mà, que no caigui un globus o qualque pilota a terra,... <i>*idees efectuaibles segons les condicions de cada casa</i>		
16	Jugar a estonetes a jocs virtuals, intentar reduir el temps que no superi les 2h al dia.		
17	Altres...		
Tasques que NO s'han de fer ☹			
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	Estar 3 dies o més sense fer activitat física.		
6	Dir paraules lletges, pegar, desobeir,...		
7	Quantes vegades m'han castigat? Per què?		
8	Altres...		
Altres observacions rellevants a destacar			



Calvià a 16 de març de 2020

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

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