

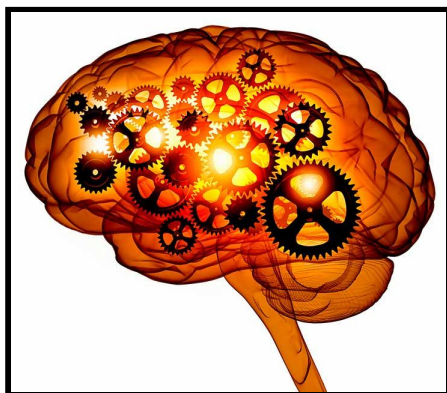
ÚLTIM CAP DE SETMANA DE MAIG I PRIMER DE LA FASE 2

Ara fa forces setmanes que estem confinats, però poc a poc anem de cara a la tan anomenada "nova normalitat".

Aquesta setmana hem començat la fase 2. Si encara no teniu clar que podem fer i que no , pots trobar tota la informació aquí: [Fases del desconfinament](#). Si aneu a la platja teniu en compte les següents recomanacions: [Platges 2020](#).

Com cada setmana us presentem un sèrie de propostes per tal que tingueu recursos al vostre abast, sabem que ara ens costarà competir amb la platja, els cinemes, els centres comercials..., però ho continuem preparant amb molta il.lusió pensant en vosaltres.

EXERCICI DE MEMÒRIA



Avui l'exercici va de números de telèfons i noms de perfil.... agafa llapis i paper!

Fa uns anys, era molt habitual saber-se els números de telèfon de memòria. El fet de no disposar de telèfons mòbils, ens feia confiar més amb nosaltres i la nostra memòria. Pels que ja heu disposat habitualment de telèfon mòbil, podem adaptar l'exercici pensant noms de perfil de xarxes socials i/o fotos de perfil de whatsapp que té la gent.

Anem a provar si poder recuperar- ne algún...!

- Fes una llista de persones i el seu telèfon (el fixe o el mòbil si és el cas) que puguis recordar (pots recordar també com era el telèfon, si era dels que hi havia una roda que girava, si s'havien de pulsar els botons,...això et pot arribar a ajudar a imaginar-te el moviment dels dits...).
- Fes una llista de persones que tens guardades al teu telèfon i intenta recordar-ne la imatge del perfil o la frase/dibuix que hi tenen.
Per últim...de tots els telèfons recordats i treballats al punt anterior...tens ganes de fer alguna trucada a algú i demanar-li com li va?

CULTURA

MUSEU DEL PRADO

Per celebrar el bicentenari del Museo del Prado, Rino Stefano Tagliaferro i els seus col·laboradors van realitzar un relat en vídeo, produït per El País Semanal, fent una animació d'una trentena de quadres del museu. És curiós veure com agafen vida alguns quadres.

Us deixem el vídeo, esperem que us agradi!



https://www.youtube.com/channel/U CnsvJeZO4RigQ898WdDNoBw?feature=emb_ch_name_ex



www.llengua.gencat.cat

MILLOREM EL NOSTRE CATALÀ

A la web llengua.gencat.cat podem trobar diferents recursos per aprendre o millorar el català, i que ens poden servir per treballar el vocabulari, la lògica, la concentració... i altres funcions cognitives.

Us deixem l'enllaç on hi ha jocs per practicar el català, però també podeu trobar dictats, cursos,...

UN MOMENT PER A TU

Silencio Dentro

és la proposta que aquesta setmana us fem arribar, continuem amb el cicle de meditacions guiades per la dra. Inda Zango, Terapeuta Ocupacional

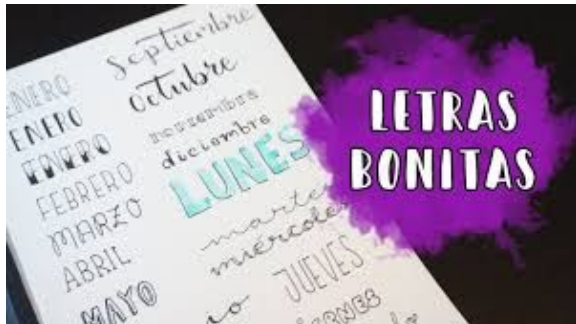
<https://youtu.be/JHSJ3713MzA>

Silencio dentro

Meditaciones guiadas con la Dra. Inda Zango Martín, Terapeuta Ocupacional profesora e investigadora de la EUIF



DESPERTA LA CREATIVITAT



PRACTIQUEM LLETRES BONIQUES

Avui en dia està de moda, escriure amb diferents tipus de lletres, aquí us deixem un enllaç de lletres boniques i originals.

<https://youtu.be/1iTZ0DZ1Gbc>

Continuem practicant lletres boniques, ara us passem un enllaç on trobareu diferents abecedaris. Segurament caldrà que aneu mirant el vídeo i pausant-lo per a poder practicar amb més deteniment els diferents tipus de lletres.

<https://youtu.be/bHyKU9myirA>



A LA CUINA FALTA GENT

Ja arriba la calor i comença a venir de gust un plat refrescant, saludable i típic de l'estiu; **el gazpatxo**. Us deixem dues propostes diferents.

Aquí teniu la recepta de gazpatxo sense pa! Encara més saludable!!

<https://youtu.be/MaDNXotUzJY>

Gazpatxo tradicional



Gazpatxo diferent: Gazpatxo de remolaxa.



Aquí us deixem la recepta amb un toc de remolatxa !!! Anima't i tasta'l !!!

https://youtu.be/2bkBf1_anXc

I PER MOURE'NS UNA MICA...

Us adjuntem els links amb els videos que hem fet durant aquests dies al grup de "Posem-nos en forma junts". Us animem a repetir-los durant aquest cap de setmana!! També en teniu algun més per que pogueu experimentar altres pràctiques esportives també molt interessants!! Ànims i a moure's, el nostre cos i la nostra ment ens estaran agraïts!!

· YOGA PER PRINCIPIANTS:

<https://www.youtube.com/watch?v=WamU36hXiNw>

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

· ESCALFAMENT PER TREBALLAR LES ARTICULACIONS:

https://youtu.be/rChw_kjinJ0

· ESTIRAMENTS AL TERRA: https://youtu.be/_PV6yzXG5I

· ESTIRAMENTS PER RELAXAR-NOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=KrgcBtBe5KI&t=7s>

· CARDIO BAIXA INTENSITAT

<https://www.youtube.com/watch?v=KrgcBtBe5KI&t=7s>

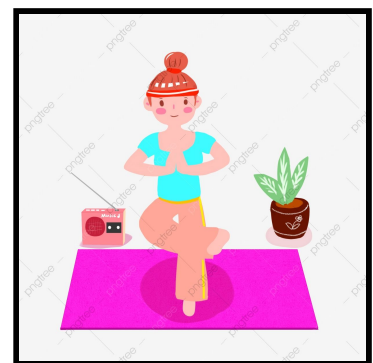
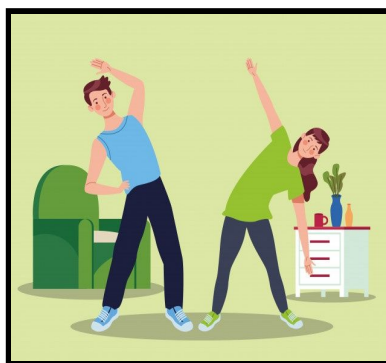
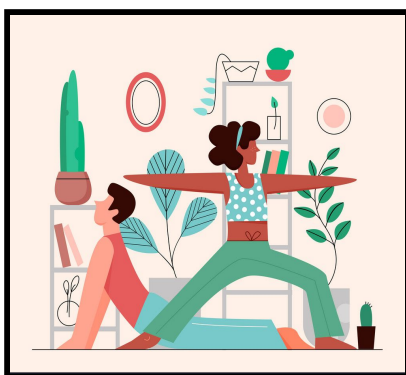
<https://www.youtube.com/watch?v=VoEs4LzO5hQ>

· PILATES https://youtu.be/_QB6uajeLHQ

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6VYoRGqqfs>

· EXERCICI PEL MAL D'ESQUENA I COLL: https://youtu.be/8pPPmVy_Qsg

<https://www.youtube.com/watch?v=RPkjCrCtCkY>



I com cada setmana, no oblideu que continuen en peu els nostres reptes culinaris i de fotografia, no sigueu tímids/es i participeu, ben segur que creeu moltes receptes i imatges que serien perfectes per compartir, animeu-vos!!!

#cuinadeconfinamentSRC



#confinamentSRC



Esperem que us hagin agradat les propostes d'aquesta setmana, com sempre les preparem pensant en tots vosaltres!!! Ana i Silvia

