

IFE#Joemquedoacasa#2#



**PROPOSTA D'ACTIVITATS PER A FER A CASA DURANT EL
CONFINAMENT (2)**

CEE Els Àngels - Curs 19-20

Estimades i estimats alumnes, esperem que seguiu bé, conservant la vostra energia i alegria per sobre de tot.

A continuació us fem arribar una nova proposta d'activitats. Les activitats que aquí us descriure'm també s'aniran publicant al nostre insta ife_palamos.

- 1. Activitat: AUTOAVALUACIÓ CONFINAMENT**
- 2. Activitat: DEIXEU-NOS EXPLICAR-VOS....**
- 3. Activitat: I DESPRÉS QUÈ?**
- 4. Activitat: ALS BALCONS I FINESTRES.**
- 5. Activitat: FEM UN TANGRAM!**
- 6. Activitat: CULTURA A CASA**
- 7. Activitat: PASSATEMPS**
- 8. Activitat: RECEPTES DE CUINA**
- 9. Activitat: COLLAGE DE CARES**
- 10. Activitat: COLLAGE DE FLORS (per TEMPS DE FLORS)**
- 11. Activitat: CARTES AMB COR (PARTICIPACIÓ CIUTADANA I SOLIDARITAT)**
- 12. ...i, els 3 reptes d'INSTAGRAM.**

1era Activitat: AUTOAVALUACIÓ CONFINAMENT

Si no sabem què sabem i que no, què fem bé i que no fem bé no podem millorar, no podem créixer. Així doncs aquí tens la graella en la qual hauràs de poder avaluar-te per saber en quin punt estàs.

- En relació a la meva Rutina (Horari): (Marca amb un X)

	MAI	POQUES VEGADES	MOLTES VEGADES	SEMPRE
mantinc una rutina				
m'aporta tranquil·litat				
em comporta fer exercici físic				
comporta hàbits d'higiene: rentar mans, dents, dutxar-nos, canviar-nos de roba				
comporta alimentar-me bé				
comporta vida social (parlar amb els amics, jugar amb amics i/o pares)				

- En relació a l'alimentació. Contesta aquestes preguntes:

- 1) Bec un litre i mig d'aigua cada dia?
- 2) Menjo entre 3-4 peces de fruita diàries?
- 3) En el meu menú setmanal estan incloses les verdures, llegums, fruits secs?
- 4) Faig els 5 àpats (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar) o en faig més o menys?
- 5) Si tens gana entre hores, quins aliments consumeixes?
- 6) Els teus plats contenen proteïnes, fibra i hidrats?

- En relació a l'avorriment. Contesta aquestes preguntes:

- 1) Les persones ens podem avorrir: Si No A vegades

- 2) Què faig quan m'avorreixo? (Marca les que fas)

- ☐ em permeto avorrir 30 min i després penso com fer alguna activitat lúdica
- ☐ em poso molt trist/a i estic 2h-3h hores sense fer res fins que m'adormo.
- ☐ molesto a la meua família perquè em facin cas i em diguin com sortir de l'avorriment
- ☐ truco alguna amiga/amic per distreure'm
- ☐ no em permeto mai avorrir-me, no fer res, no està dins dels meus plans.

- 3) Creus que tenir moltes coses a fer impedirà que t'avorreixis? (Marca la resposta que creguis correcte)

- ☐ No, depèn del grau d'interès que posi en el que estic fent
- ☐ De totes, totes és un obstacle
- ☐ És una oportunitat, és com terra fèrtil on fer créixer la teua creativitat

2na Activitat: DEIXEU-NOS EXPLICAR-US.... Llegeix el següent text.

Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil; sólo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar. Una de ellas dijo en voz alta: “-No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”. Dicho esto dejó de patalear y se hundió con rapidez siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco. La otra rana, más persistente o quizá más tozuda, se dijo: “-¡Uff... No hay manera! Nada se puede hacer por avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”. Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas. Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla. Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa croando alegremente. (DÉJAME QUE TE CUENTE... Jorge Bucay)

A continuació respon a les següents preguntes:

- 1.- Qui són les protagonistes?
- 2.- Amb què es compara “ la massa espessa” en la que s'enfonsen les granotes?
- 3.- La granota que es va salvar ¿sabia que la llet acabaria convertint-se en mantega?
- 4.- Què creus que ens vol ensenyar l'autor amb aquest conte?
- 5.- Quines creus que podrien ser les causes per les quals les dues granotes cauen en aquest recipient?
- 6.- Quines dues maneres d'entendre la vida creus que hi ha en el conte?
- 7.- Amb quina granota estàs més d'acord? Per què?
- 8.- Explica aquest conte als teus pares i/o familiars i pregunta'ls si ells/es al llarg de la seva vida s'han sentit identificats en alguna de les dues granotes i t'expliquin quan i per què.

3a activitat: I DESPRÉS QUÈ?

És molt normal que en aquests dies de quarantena trobem a faltar poder fer certes coses que abans fèiem o que no hem fet abans però que ara faríem. En aquesta activitat, has de pensar en 7 o 10 coses que vulguis fer quan hagi acabat el confinament. Deixa “volar” la imaginació!!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

4a Activitat: Als balcons i finestres.

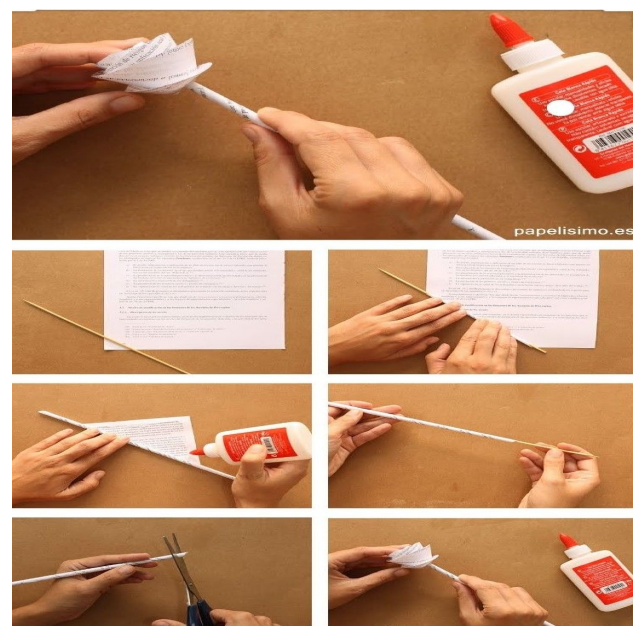
Com que la jornada de Sant Jordi s'ha ajornat i no sabem quan serà la seva celebració, us fem la proposta que per aquell dia preparis un mural, un collage, un dibuix, una manualitat, o el que et vingui de gust on aparegui una rosa. La pots fer sobre qualsevol material, ja sigui paper, tela, fusta, cartró o el que tu decideixis, i ens envieu una foto del que has fet.

Nosaltres la penjarem a Instagram perquè tothom la pugui veure, però tu l'hauràs de penjar a la finestra o al balcó de casa teva el dia 23 d'abril per mostrar que no ens oblidem de la Diada. A continuació us deixem algunes idees de com podeu fer roses de maneres creatives:

Rosa de Sant Jordi feta amb un rotlle de paper de water. Segueix els passos de la foto, i després la pots pintar del color que vulguis.



Una altre possibilitat de fer una rosa amb paper.



5a Activitat: Fem un Tangram

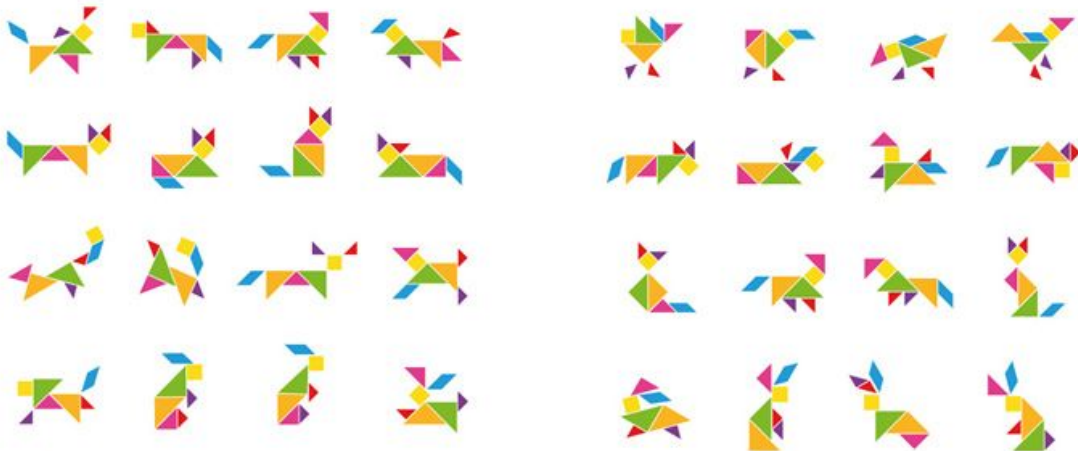
El tangram és un joc xinès molt antic, un trencaclosques que consisteix a formar figures amb diferents peces de cartolina de colors.

Amb aquestes peces es poden fer diferents figures, i aquestes figures s'han de formar utilitzant totes les peces.

Us proposem que feu el tangram vosaltres mateixos. Fem 7 peces i les pintem en diferents colors.

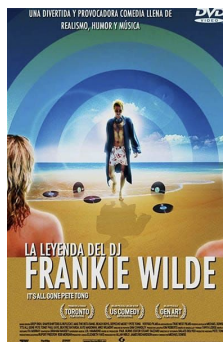
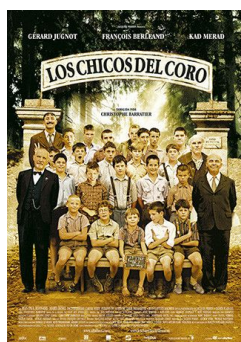
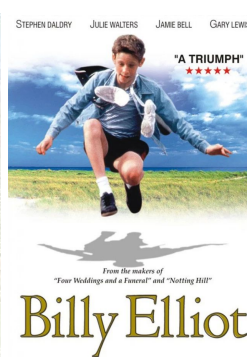
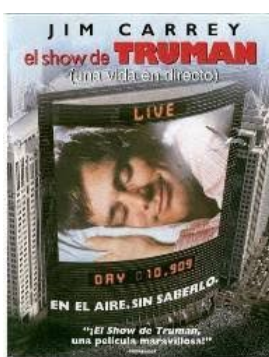
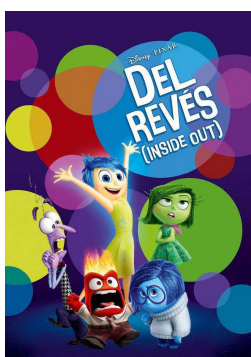
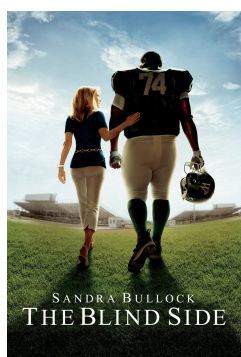


Quantes figures saps fer després d'haver creat el teu tangram?



6a activitat: Cultura a casa.

Us recomanem més pel·lícules, curts i documentals que de ben segur que us poden agradar molt. Us animem a que en mireu alguna i ens feu saber que us ha semblat.

PEL·LÍCULES / SERIES/ CURTMETRATGES / DOCUMENTALS/LLIBRES

Per ordre: Un somni impossible, Del revés, El Show de Truman, Billy Elliot, Los chicos del coro, La lengua de las mariposas, Una serie de catastróficas desdichas (serie) i la Leyenda del DJ Frankie Wilde.

Curtmetratge: LA LUNA: <https://www.youtube.com/watch?v=EwFcL9opww8>

DOCUMENTAL: CANVIEM EL CONTE: <https://www.youtube.com/watch?v=xCEEKqcSFL0>

DOCUMENTAL: SUPER SIZE ME

Llibre: [El curioso incidente del perro a medianoche](#)

7ena activitat: PASSATEMPS

Sopa de Lletres IFE



www.educima.com

aprendre	avaluació
brigadilla	cafeteria
calçot	cobaya
companys	confinament
gallina	hipica
hivernacle	ifepalamos
pràctiques	reciclatge
totanirabe	tutoria

8ena activitat: RECEPTES DE CUINA

PASTIS DE PASTANAGA



Ingredients

- 4 ous
- 150 g. de sucre
- 150 g. de pastanaga
- 75 g. d'oli de gira-sol
- 150 g. de farina
- 1 culleradeta de llevat
- un polsim de sal
- 1 culleradeta de canyella en pols
- 50 g. de nous trossejades

Glacejat

- Una terrina de formatge cremós
- 125 g. de sucre glacé
- 50 g. de mantega
- 1 culleradeta de vainilla

Per començar, pela i ratlla la pastanaga.

A continuació, bat els ous juntament amb el sucre fins que tinguin punt de relleu.

Afegeix la pastanaga i l'oli.

Poc a poc, incorpora la farina, al mateix temps que posem el llevat, la sal i la canyella.

L'últim que has d'afegir a la massa són les nous.

En un motlle, prèviament engreixat i enfarinat, col·loca la massa al forn a 160°C durant uns 40 minuts. Després, treu-la i deixa-la refredar.

El glacejat amb el qual pots emplenar i/o cobrir el pastís de pastanaga s'elabora en dos senzills passos. Per començar, deixa la mantega en un lloc temperat fins que tingui una textura tova. Barreja tots els ingredients: el formatge, el sucre, la mantega i la vainilla fins a tenir una crema homogènia i no excessivament líquida.

A l'hora de fer la presentació, talla per la meitat el pastís i cobreix l'interior amb una capa fina de glacejat. Cobreix la resta amb aquest sucre que has preparat i estarà llest per presentar i assaborir.

La versió vegana pot substituir el formatge cremós de llet per formatge vegà i la mantega per margarina de soja.

9ena activitat: COLLAGE DE CARES

Material necessari:

- Diari
- Revistes
- Tisores
- Cola
- Foli blanc o full de color com a fons
- Colors o retoladors

Com fer-ho? Passos a seguir:

- 1_ Retalla un tros de diari amb la forma que vulguis.
- 2_ Enganxa-la sobre un foli blanc o full de color.
- 3_ Busca en una revista els ulls, nas, boca, orelles de diferents cares i retalla-les.
- 4_ Enganxa els ulls, nas, boca, orelles sobre el tros de diari que has retallat i col·loca-ho de la manera que creguis que és més divertida.
- 5_ Amb colors o retoladors acaba de decorar/dibuixar els cabells .
- 6_ Quin nom té el teu nou "personatge"

Amb totes les cares que feu podrem fer un collage gran de confinament de l'IFE i el podrem enviar com a postal a avis, malalts per donar-los suport en aquests moments.

Exemple 1:



Exemple 2:



10ena activitat: COLLAGE DE FLORS (per TEMPS DE FLORS)

Com fer un “collage” de flors?

Passos a seguir:

Busca material per casa amb el que puguis representar simbòlicament una o més d’una flor.

- 1_ Imagina !!!
- 2_ Busca material per casa
- 3_ Crea una flor amb el material que hakis trobat
- 4_ Fes una foto
- 5_ Envia'ns la teva flor com puguis. Per email, per instagram,...

Exemple 1:



Exemple 2:



11ena activitat: CARTES AMB COR (PARTICIPACIÓ CIUTADANA I SOLIDARITAT)

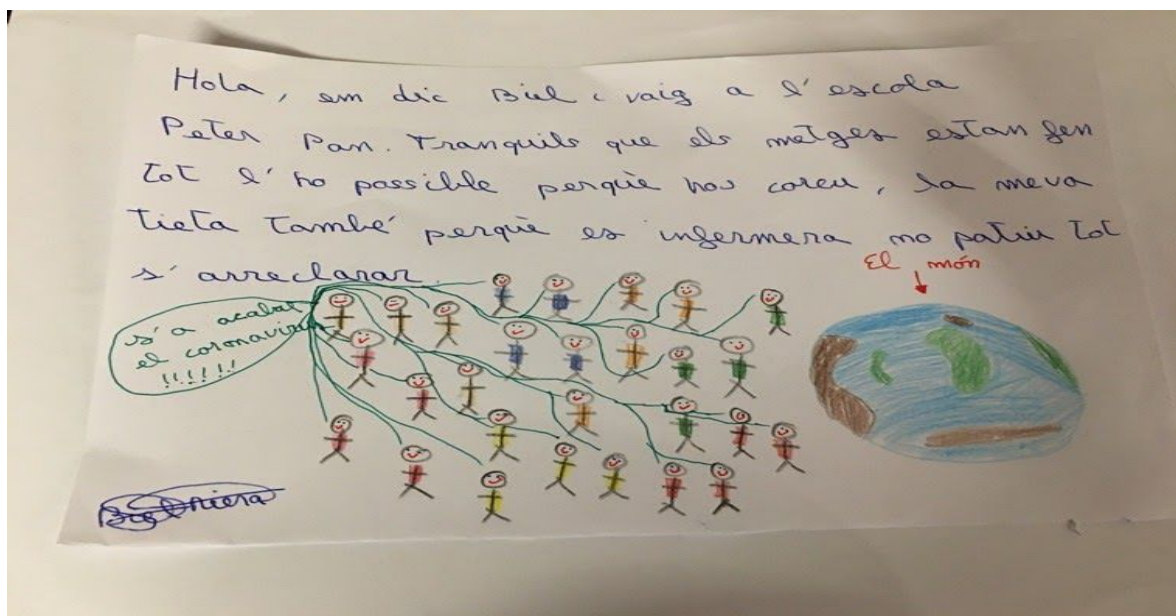
Us convidem a participar a l'iniciativa "Cartes amb cor"

Trobar-te malament i estar completament sol ingressat en un hospital no és una situació fàcil. És molt complicat gestionar la sensació de solitud que poden tenir les persones que estan a l'hospital en aquests moments tan durs..

Persones de tot Catalunya, organitzats a través dels centres educatius, estan fent arribar als hospitals cartes plenes de tendresa adreçades als malalts i també al personal sanitari. Els hospitals demanen cartes, poemes, vídeos... material per mostrar l'escalf dels altres a les persones que ho estan passant malament.

Si vols enviar una **carta, dibuix, video o nota de veu** dirigit a les persones hospitalitzades o professionals que treballen als hospitals, ho pots enviar a l'adreça isorian1@xtec.cat i des de l'IFE la farem arribar a diferents hospitals de Catalunya per a que sigui lliurada a les persones hospitalitzades i/o professionals de la salut.

#fempinya. Aquí teniu un exemple:



**I Per últim us convidem a que us uniu als 3 REPTES D'INSTAGRAM de L'IFE
#joemquedoacasa #persolidaritat**

Segueix-nos a INSTAGRAM ife_palamos i aconseguirà aquest 3 reptes.

Repte 1: #quiesqui?

Us proposem una serie de fotografies dels professionals del IFE i haureu d'endevinar qui és qui. però no serà tan fàcil... les fotos seran de quan eren petits...

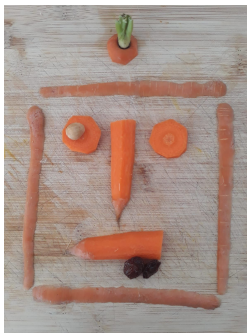
A l'hora de participar també pots retar a un company/a de l'IFE a que pengi una foto de quan ell/a era petit/a... i no us oblideu etiquetar-nos!

Repte 2: #dequiesaixo?

Els profes d'IFE estem molt animats i hem triat un objecte que ens identifica... en penjarem una foto i vosaltres haureu d'endevinar a qui pertany cada objecte... Sereu capaços d'encertar-les totes? Quant creus que ens coneixes?

Repte 3: #vegetalfemogi

Us proposem que amb material orgànic: fruites, verdures, plantes, etc... feu un emogi. Haureu de fer una foto de la vostra creació i penjar-la al instagram, i no t'oblidis d'etiquetar-nos. aquí teniu un exemple:



La Gemma ens proposa una cara traient la llengua feta amb pastanaga i dues panses.

Us animeu? Creativitat amb el mínim!!

Un abraçada a tots/es i recordeu:

**No són les coses que
em passen, els moments
o les persones que donen
sentit a la meua vida...**

**Soc jo qui dona sentit
a les coses que em passen,
als moments i a les persones
dins de la meua vida!**