

Expressió Escrita – Llengua catalana, castellana i anglesa

- 1. Escriu un correu electrònic explicant què estas fent durant el confinament i explicant algun joc que t'agradi molt per què altres nens i nenes puguin jugar.** Recorda d'utilitzar connectors i fer frases completes començant amb el subjecte.

La redacció ha de tenir 100 paraules en català i castellà i entre 40 i 50 en anglès.

Pots utilitzar aquesta ajuda per organitzar els paràgrafs:

1r paràgraf: què fas pel matí, si fas deures, llegeixes, fas exercici, etc.

2n paràgraf: què fas per la tarda.

3r paràgraf: recomana un joc que t'agradi molt.

L.V.BEETHOVEN



Hola, nens i nenes. Aquí teniu la partitura de l'anomenat "**Himne a l'alegria**", que és una melodia que pertany a la **9a simfonia** del nostre compositor.

Sabeu que aquesta melodia s'ha establert com a **himne de la Unió Europea**?



Podeu practicar la melodia seguint el **karaoke** de l'enllaç de Youtube que hi figura a sota de la partitura.

HIMNE A L'ALEGRIA L.V.BEETHOVEN



<https://www.youtube.com/watch?v=AbT9iBusCgM>

Las hojas de los árboles

Cada clase de árbol tiene una hoja de forma diferente. Podemos reconocer la mayoría de los árboles por la hoja que tienen. Las hojas son casi siempre verdes, pero a veces otro color, por ejemplo el rojo, cubre el verde. La sustancia verde que encontramos en las hojas se denomina clorofila.

Las hojas fabrican alimentos para el árbol. Para poder fabricarlos necesitan el agua y las sales minerales que las raíces han sacado de la tierra y que son transportadas por medio de tubitos hacia las venas de las hojas.

Las hojas necesitan también sol y un gas del aire que se llama dióxido de carbono. La clorofila verde que se encuentra en las hojas utiliza los rayos del sol para transformar el agua, el dióxido de carbono y las sales minerales en alimento. La mayoría de los árboles no crecen bien a la sombra porque no hay bastante sol para que las plantas fabriquen el alimento que necesitan.

Muchos árboles pierden las hojas en invierno. Estos árboles se llaman deciduos o de hoja caduca. Unos cuantos ejemplos son: el roble, el fresno, el haya, el manzano... En primavera a los árboles deciduos les salen nuevas hojas.

Algunos árboles no pierden las hojas en invierno. Se llaman árboles de hoja perenne. Entre ellos está el pino, la encina, el laurel... No todas las hojas de un árbol de hoja perenne duran siempre, van cayendo a lo largo del año para renovarse. Si os fijáis en el suelo de debajo de uno de estos árboles veréis las hojas que han caído.

T. Jennings, *Els arbres*. Ed. Cruïlla

1. Relaciona cada idea con el párrafo en que aparece:

- a) El sol es necesario para la vida del árbol. Párrafo
- b) Las hojas de los árboles son diferentes. Párrafo
- c) Las hojas fabrican alimentos. Párrafo
- d) Los árboles de hoja caduca pierden sus hojas en invierno. Párrafo
- e) La clorofila es verde y está en las hojas. Párrafo
- f) Los árboles de hoja perenne conservan sus hojas. Párrafo

2. Completa el siguiente resumen con las informaciones del texto:

Las hojas de los árboles tienen

La clorofila es

La clorofila utiliza el sol

Los árboles de hoja caduca pierden

Los de hoja perenne se renuevan

3. Responde con tus palabras a las siguientes preguntas:

a) ¿Cuál es la función de las hojas de los árboles?

b) ¿Y la de las raíces?

c) ¿Qué le ocurre al árbol si no hay bastante sol?

d) ¿Cómo llegan los nutrientes de la tierra a las hojas?

4. Clasifica los siguientes árboles según el tipo de hoja que tienen: roble, pino, encina, fresno, haya, laurel, manzano.

5. Explica cómo se alimentan los árboles.

Nom i llinatges:

Curs:..... Data:

Abans de llegir el text.

Llegeix el text amb atenció. Primer fes-ne una lectura ràpida; després, torna a llegir-lo lentament per poder respondre les preguntes de la pàgina d'activitats. Recorda que has contestar sense consultar el text.

HYPERICUM BALEARICUM**Família:** Gutíferes**Nom català:** Estepa Joana**Altres noms catalans:** Estepa oliera, sacorrell**Nom castellà:** Sense nom conegut**Descripció**

Arbust que pot arribar fins a un metre d'alçària i, a vegades, més. Té unes fulles petites, gruixades, rígides, ovalades i amb els marges irregularment ondulats. Aquestes estan cobertes de *vesícules* transparents, que es poden veure si es mira la fulla a contrallum. Tota la planta, però especialment les fulles, té una aroma molt característica. Les flors són grans, grogues, amb molts d'estams i cinc pètals de silueta asimètrica. Floreix quasi tot l'any, però més intensament a la primavera i a la tardor.

Caràcters per reconèixer-la

Són molt característiques d'aquesta planta les fulles ondulades i dures amb una olor ben agradable. Les flors grogues criden també molt l'atenció i no hi ha cap altre arbust que tengui flors que se li assemblin.

On viu

Es troba als pinars i garrigues, especialment de la Serra de Tramuntana, on la trobarem, fins i tot, als marges de les carreteres. També es fa a prop de la mar però, llavors, és molt menys freqüent.

Viu a totes les illes menys a Formentera.

Usos i costums

No ens consta cap tipus d'ús, però al segle XVIII els apotecaris botànics de l'època ja advertien sobre les possibles utilitats farmacològiques d'aquesta planta, tot i que a hores d'ara no en sabem gaires coses més.

Observacions

És un endemisme balear.

Joan Rita i Jordi Carulla, *Arbres i arbusts de les Balears*. Edicions Ferran Sintès.

Nom i llinatges:.....

CL 1

1 Assenyala amb una creu els noms catalans de l'*Hypericum balearicum*.

- Estepa blava Estepa Joana Estepa oliera Sacorrell Castoret

2 Relaciona cada paràgraf amb el que tracta.

Usos i costums	1r paràgraf	Llocs on la podem trobar
On viu	2n paràgraf	Indicacions importants
Observacions	3r paràgraf	Característiques de la planta
Caràcters per conèixer-la	4t paràgraf	Per a què serveix la planta
Descripció	5è paràgraf	Signes distintius

3 Completa la graella amb les dades de la fitxa de la lectura.

Flor	
Nom científic	
Família de la planta	
Descripció de la planta	
Floració	
Hàbitat	
Localització	

4 Quin tipus d'informació seria la que t'ajudaria més per identificar l'*Hipericum balearicum*?

- Fotografia Dibuix Fitxa Descripció de la planta

Pensa un poc més

Observa les plantes silvestres del teu entorn i realitza fitxes de les plantes que més t'agradin.



Bienvenido a Poptropica English, un método innovador para aprender inglés que combina las mejores prácticas metodológicas con un entorno digital único para motivar e involucrar a los alumnos.

Poptropica English ofrece un paquete digital completo que incluye:

- * *Poptropica English World*
- * *Islands Adventure Game*
- * *eText Basic*
- * *App de Vocabulario*



Para comenzar a utilizar estos recursos, siga las instrucciones de esta guía.



Pearson

Poptropica English World



Antes de Empezar

Antes de empezar, asegúrate de que tu PC esté listo para usar Poptropica English con nuestra herramienta [Browser Tune-up Check Tool](#).

Para arrancar el browser tune-up check, visita esta web:

<https://www.MyPearsonHelp.com/pef>



Mozilla Firefox o Google Chrome son los navegadores que mejor funcionan para Poptropica English.

DATOS QUE NECESITAS ANTES DE EMPEZAR:

1. **Un código de acceso de alumno:** Necesitas este código para registrarte y poder crear la cuenta de tu hijo. Si no tienes este código, ponte en contacto con tu centro.
2. **Un código de clase:** El profesor de tu hijo deberá entregarte un código para la inscripción en el curso.
3. **Una dirección de email:** En este email recibirás la confirmación de la inscripción en el curso, así como notificaciones sobre actualizaciones del sistema.
* Para el registro en **eText Basic**, es necesario también tener una dirección de email del niño/a.

Poptropica English World



Componente único que ofrece un entorno seguro, atractivo y motivador de aprendizaje a través de historias, canciones y juegos. Los profesores pueden asignar tareas a los alumnos y llevar un seguimiento a la vez que los alumnos pueden seguir su propio progreso.

Siga los siguientes pasos para acceder a Poptropica English World:

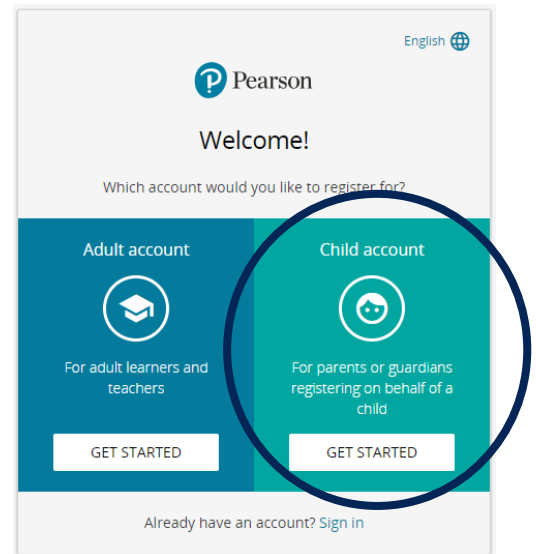
Paso 1. Crea tu cuenta de Pearson (Nuevo Usuario).

1. Entra en <https://www.english.com/register> y haz clic en “create an account”.
2. Ve al apartado de “Child account” y pincha en “Get Started”.
3. Rellena los datos del formulario para crear la nueva cuenta.

Datos requeridos:

Nombre del niño – Apellidos – Idioma – Usuario – Email del padre/madre – Contraseña – Confirmar contraseña

4. Te llegará un email para activar la cuenta. Revisa que no se quede en la carpeta de Spam o Correo no deseado. Una vez recibas el correo, activa la cuenta.



Paso 2. Activa el producto.

1. Regístrate: Introduce tu nombre de usuario y contraseña.
2. Una vez dentro, pulsa en “add a new product”.
3. Introduce el **Código de Acceso** que encontrarás en tu libro y pulsa “Activate”.
4. Vuelve a la página inicial y ahí encontrarás ya el producto.



Paso 3. Inicia sesión (Ya registrado).

1. Entra en <https://www.english.com/login>
 2. Introduce tu Nombre de Usuario (Username) y Contraseña (Password).
 3. Pulsa en “Sign in”.
- Pulsa en el icono del producto para abrirlo.



¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, por favor visita la web <http://www.MyPearsonHelp.com/pef>



Island Adventure Game




Juego que motiva a los alumnos con los personajes del método, y que les permite practicar el idioma a través de juegos y retos que tienen que ir superando en cada unidad. Los niños aprenden y se divierten sin darse cuenta.

Paso 1. Entra en <https://www.pearson.com/english/portal.html/>



Pearson

*Si es la primera vez que accedes, sigue los **pasos 1 y 2** de la página anterior (Poptropica English World )

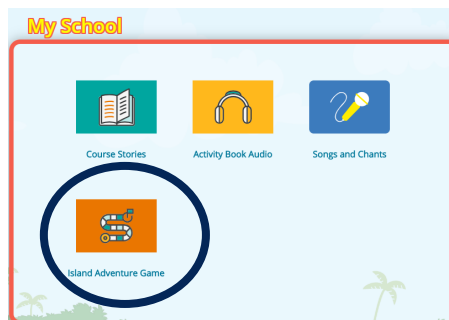
Paso 2. Pincha y entra en el curso.



1. Ve al apartado *MySchool*.



2. Haz clic en Island Adventure Game.



3. Haz clic en *Windows Installer* y descarga el juego.



Paso 3. Instala el juego y ¡empieza la aventura!

¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, por favor visita la web <http://www.MyPearsonHelp.com/pof>



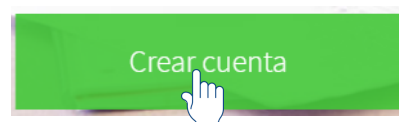
eText Basic

Versión digital del Libro del Alumno con todo el material audiovisual integrado (video y audio).



Paso 1. Crea una cuenta.

1. Entra en <https://www.blinklearning.com>
2. Haz clic en "Crear Cuenta".
3. Introduce tu código de libro o clase, según te indique el profesor de tu hijo/a.





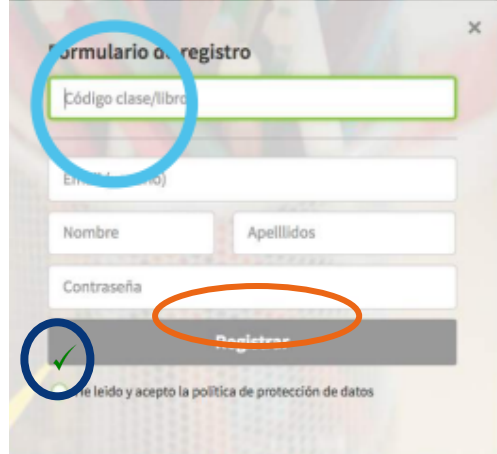
Pearson

*El código de libro se refiere al código alfanumérico que permite acceder a la versión digital de un libro.

* El código de clase se refiere al código que un profesor genera al crear una clase. Los códigos de clase siempre empiezan por las letras "CL" seguidas de ocho dígitos.

Si estás accediendo a la plataforma con un código de libro debes especificar si eres profesor o alumno.

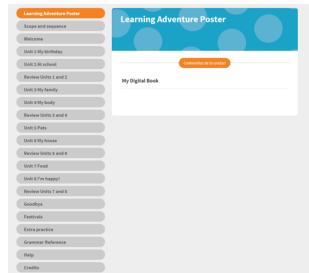
Si estás accediendo a Blinklearning con un código de clase supondremos que eres alumno.



4. Completa los campos requeridos en el formulario de registro, acepta la política de protección de datos y haz clic en "Registrar".

*Para este formulario es necesario tener dos direcciones de email distintas: el email del padre/madre y el email del niño/a.

Paso 2. Selecciona el libro y en la siguiente pantalla ya puedes encontrar todo el material digital relacionado con el producto.



¿NECESITAS AYUDA? Para cualquier duda o pregunta, en la parte inferior encontrarás un botón de Soporte, o puedes escribirnos a soportetechnology@pearson.com



Poptropica English Word Games App

App de vocabulario que ayuda a los alumnos a aprender el vocabulario presentado en cada unidad de una manera fácil y divertida, a través de emocionantes juegos.



Paso 1. Entra en la App Store / Google Play.

Busca "Poptropica English World Games" y descárgate la app.



Paso 2. Entra en la aplicación y selecciona "New Player".

Paso 3. Sigue las instrucciones y pulsa "Next".

Al final del proceso, pulsa "Go" y accede a la pantalla de Categorías.

Paso 4. Elige categoría y juega.



Pearson

Para poder subir de nivel hay que ir consiguiendo monedas en cada juego y construir ("Build") distintas plantas dentro de cada edificio.

Cada edificio representa un juego distinto.



Juegos:

Word Factory:

En este juego hay que unir la imagen con su nombre en inglés y decidir si es correcta o incorrecta.



Word Race:

El objetivo de este juego es saber qué letra(s) le faltan a las palabras. Hay que seleccionarla y conseguir introducirla en el agujero.



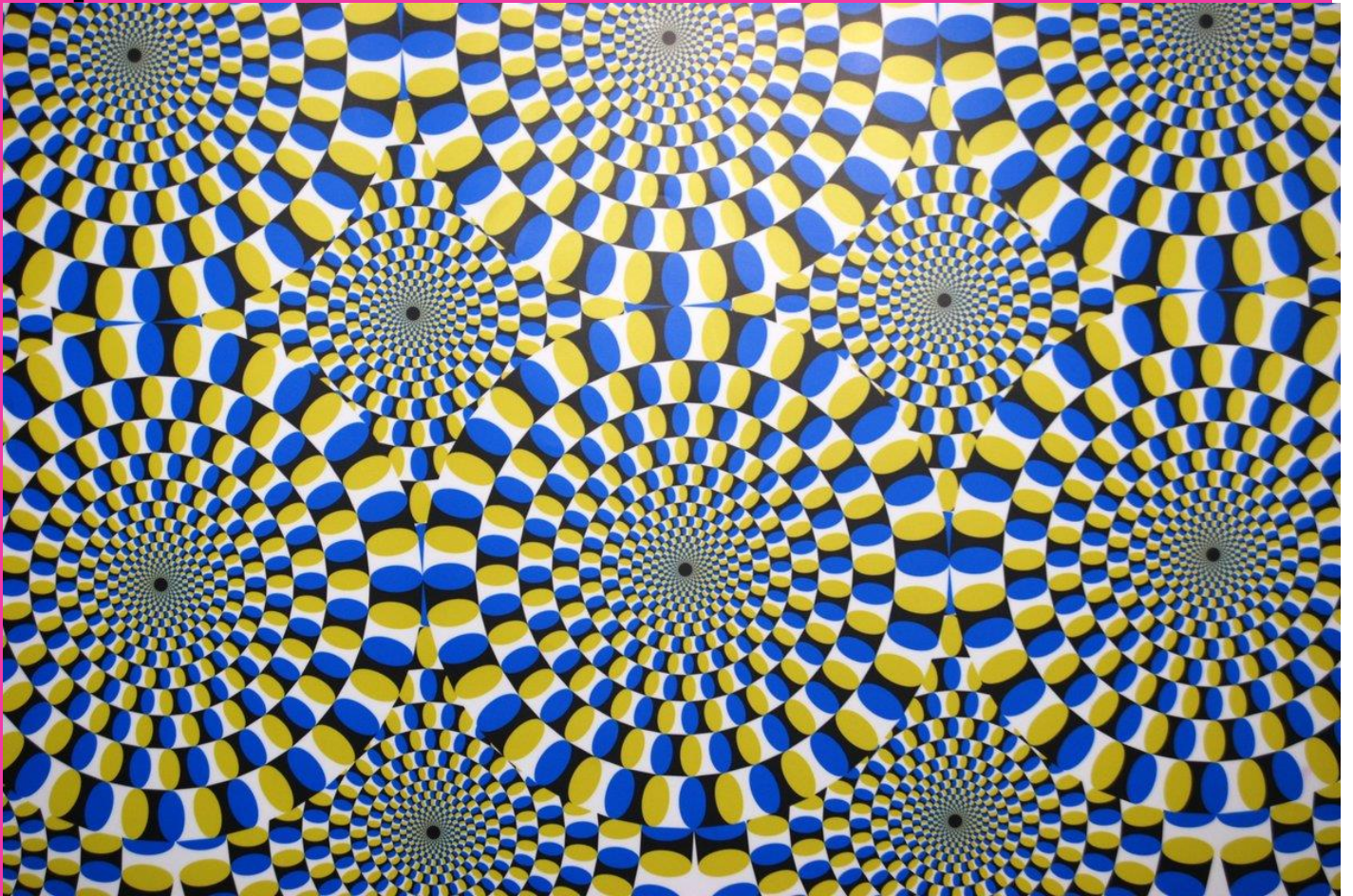
Word Tower:

En este juego hay que elegir la caja con el nombre que se haya pronunciado. Hay que conseguir hacer una torre hasta la marca indicada (esta marca dependerá del nivel).



Proposta 2 Medi

Què és una il·lusió òptica?



Quan veieu alguna cosa, no utilitzeu els ulls. Els vostres ulls miren alguna cosa i transmeten senyals al vostre cervell al respecte. I així veus el que veus. Però de vegades el cervell us enganya. Aleshores, veieu alguna cosa diferent de la que hi ha realment. En diem aquesta il·lusió òptica o il·lusió òptica. N'hi ha de molts tipus. En podeu veure un a la imatge.

Cercadors giratoris

Mireu la imatge. Tots els cercles de blocs de colors. Veus alguna cosa boja? Quan els ulls es mouen a un cercle per veure-ho, els altres cercles semblen moure's. Això s'atura immediatament quan us centreu en el punt

negre d'un dels cercles. Si tornes a moure els ulls, veuràs altres cercles girant de nou.

El teu cervell t'enganya:

en moure aquests cercles, el teu cervell té un paper important. Experimenten els cercles que disminueixen cap a l'interior com a moviment en espiral. I si moveu els ulls cap a un cercle, el cervell us mostra el moviment en espiral dels altres cercles. Il·lusió òptica!

Unitat 2: El sistema numèric

Prova (Lliçons de la 1 a la 5)

Nom: _____

Data _____

1. Escriu el valor posicional de la xifra 5 a 8.534.271. _____

2. Escriu el nombre a partir de la forma descomposta.

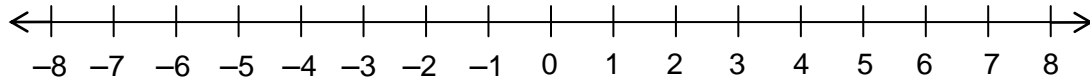
$$800.000 + 5.000 + 40 + 6 = \underline{\hspace{2cm}}$$

3. Escriu el nombre a partir dels numerals.

Vuit-cents set milions sis mil trenta = _____

4. Escriu 9.040.210 amb paraules.

5. a) Encercla els nombres enters a la recta numèrica: 4 -6 -1 1



b) Ordena els nombres enters que has encerclat de més petit a més gran.

_____ < _____ < _____ < _____

6. Escriu el nombre enter que correspon a 149 metres sota el nivell del mar. _____

7. Quin és el nombre enter oposat a -16? _____

8. Escriu el signe de desigualtat correcte (< o >) en el requadre.

a) 7.199 7.295 b) 823 -7.642 c) -19 -17

9. Quina temperatura és més alta, -2 °C o -5 °C? _____

EXTRA▶

Quants blocs de cent necessites per representar 10.000? _____

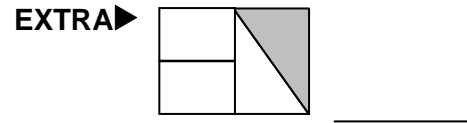
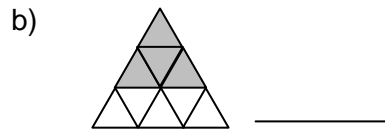
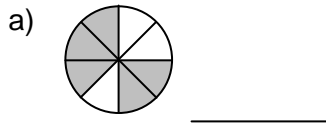
Unitat 2: El sistema numèric

Prova (Lliçons de la 6 a la 9)

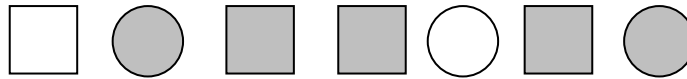
Nom: _____

Data: _____

1. Escriu la fracció.



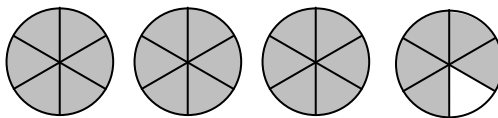
2. Completa.



a) _____ de les figures estan ombrades. b) _____ de les figures són cercles.

c) _____ de les figures són cercles ombrats.

3. Escriu una fracció impròpia i un nombre mixt que correspongui al dibuix.

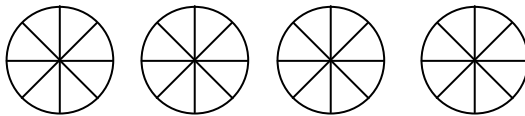


Fracció impròpia: _____

Nombre mixt: _____

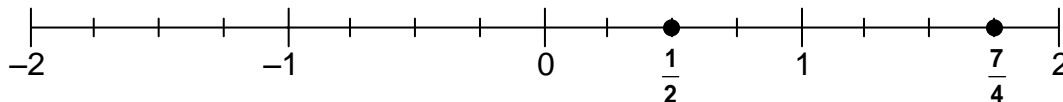
4. Ombrja la porció representada per la fracció impròpia. Escriu un nombre mixt que correspongui a la mateixa quantitat.

$\frac{21}{8}$



Nombre mixt: _____

5. a) Marca a la recta numèrica els nombres oposats als nombres **en negreta**.



b) Ordena les fraccions de més petita a més gran: $\frac{1}{2}$, $\frac{7}{4}$, $-\frac{1}{2}$, $-\frac{7}{4}$.

_____ < _____ < _____ < _____

6. Encercla la fracció més gran de cada parell.

a) $\frac{3}{8}$ o $\frac{5}{8}$

b) $\frac{5}{9}$ o $\frac{2}{9}$

c) $\frac{1}{3}$ o $\frac{1}{8}$

d) $-\frac{2}{3}$ o $-\frac{1}{3}$

e) $-\frac{4}{7}$ o $-\frac{4}{5}$

f) $-\frac{3}{8}$ o $-\frac{3}{11}$

Unitat 2: El sistema numèric
Prova (Lliçons de la 10 a la 13)

Nom: _____

Data: _____

1. Quants terços hi ha en $4\frac{2}{3}$? _____

2. Escribe aquestes fraccions impròpies com a nombres enters.

a) $\frac{15}{3} =$ _____

b) $\frac{24}{4} =$ _____

c) $\frac{18}{9} =$ _____

3. Completa la taula.

Fracció impròpia	$\frac{21}{4}$	$-\frac{18}{5}$			$-\frac{22}{3}$
Nombre mixt			$2\frac{5}{8}$	$-1\frac{2}{7}$	

4. Multiplica per trobar la fracció equivalent.

a) $\frac{2}{3} \times = \frac{\quad}{9}$

b) $\frac{4}{5} \times = \frac{\quad}{20}$

c) $-\frac{1}{6} \times = -\frac{\quad}{30}$

5. Escribe 5 fraccions equivalents a $-\frac{3}{4}$.

$-\frac{3}{4} = \boxed{\quad} = \boxed{\quad} = \boxed{\quad} = \boxed{\quad} = \boxed{\quad}$

6. a) Completa els numeradors de les fraccions impròpies.



b) Quina temperatura és més baixa, -5 °C o $-\frac{16}{3}\text{ °C}$? Justifica la resposta.

EXTRA▶

Escribe un nombre mixt que expressi el nombre oposat a $\frac{7}{3}$. _____

Unitat 2: El sistema numèric
Prova (Lliçons de la 14 a la 19)

Nom: _____

Data: _____

1. Troba el mínim comú múltiple.

a) 6 i 8

b) 4 i 5

m.c.m. = _____

m.c.m. = _____

2. a) Completa la taula per trobar tots els parells de factors. Hi pot haver més files de les que necessitis.

i) 24

Primer divisor	Segon divisor

ii) 32

Primer divisor	Segon divisor

b) Quin és el màxim comú divisor de 24 i 32? _____

3. a) Quin nombre és divisor de qualsevol altre nombre? _____

b) Quin nombre és múltiple de qualsevol altre nombre? _____

4. Completa la frase amb "MCD" o "m.c.m.".

a) El _____ de 6 i 10 és 2.

b) El _____ de 15 i 20 és 60.

5. Troba un contraexemple que demostrï que l'enunciat és fals. **a t g r e c**

a) Totes les lletres precedeixen la *p* a l'alfabet. _____

b) Totes les lletres apareixen a la paraula *aritmètica*. _____

EXTRA▶

El m.c.m. de 3 i 3.000= _____

Unitat 2: El sistema numèric

Examen (Lliçons de la 1 a la 23)

Nom: _____

Data: _____

1. Compara els nombres enters. Escriu < o >.

a) -326.408 -328.219

b) -427.691 -49.723

c) $+320$ -2.000

d) -154 160

e) $+927$ $+3.204$

f) 0 -27

2. Escriu el nombre enter que faries servir per representar cada quantitat.

a) Una temperatura de cinc graus sota zero. _____

b) Una altura de tres-cents metres sobre el nivell del mar. _____

c) Una zona horària on el rellotge marca sis hores menys que a Londres, Anglaterra. _____

3. La taula mostra les temperatures diàries en una ciutat durant una setmana.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
-8 °C	-3 °C	$+4\text{ °C}$	$+2\text{ °C}$	-5 °C	-12 °C	-17 °C

a) Quin dia va ser més càlid, dilluns o dimarts? _____

b) Quin dia va ser el més càlid? _____

c) Quin dia va ser el més fred? _____

d) Quin dia la temperatura va situar-se més a prop de 0 °C ? _____

4. Escriu el nombre enter equivalent.

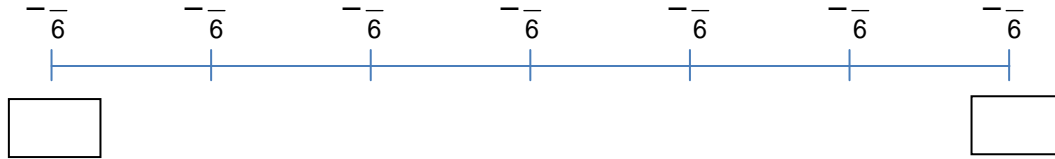
$$-\frac{32}{4} = \underline{\hspace{2cm}}$$

Unitat 2: El sistema numèric

Examen (Lliçons de la 1 a la 23)

5. Entre quins dos nombres enters se situa $-\frac{40}{6}$? _____ i _____

Mostra el resultat a la recta numèrica.



6. Escriu $< o >$ en el requadre. Justifica la resposta.

$$-\frac{3}{4} \quad \square \quad -\frac{7}{10}$$

7. Suma o resta. Després simplifica el resultat a la fracció irreductible.

a) $\frac{3}{4} + \frac{1}{12}$

b) $\frac{3}{4} - \frac{1}{12}$

c) $3\frac{1}{2} - 1\frac{5}{6}$

d) $2\frac{17}{20} + 6\frac{2}{5}$

PROBLEMES UNITAT 2

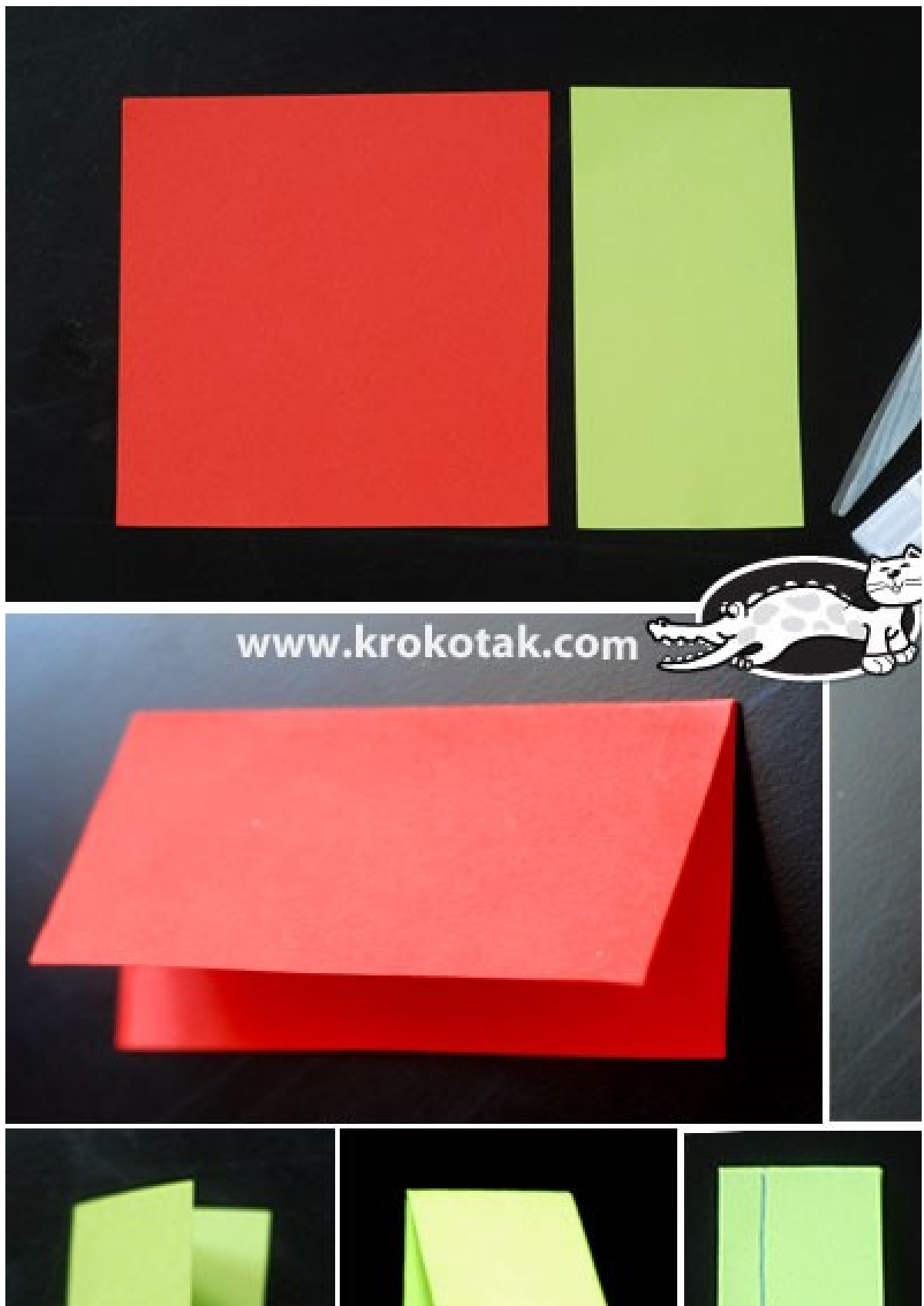
1. L'Andreu i en Pere mengen a la mateixa hamburgueseria però, l'Andreu hi assisteix cada 20 dies i el Pere cada 38. Si s'han trobat avui, quan tornaran a trobar-se?
2. L'Antoni té una corda de 120 metres i una altra de 96 metres. Desitja tallar-les de manera que tots els trossos siguin iguals però el més llarg possible. Quants trossos de corda obtindrà?
3. En un veïnat, un camió de gelats passa cada 8 dies i un camió d'entrepans passa cada dues setmanes. Se sap que fa 15 dies ambdós vehicles van passar el mateix dia. En Raül creu que d'aquí a un mes els vehicles tornaran a trobar-se i l'Òscar creu es trobaran d'aquí a dues setmanes. Quin dels amics té raó?

4. En una banda composta per un bateria, un guitarrista, un baixista i un saxofonista, el bateria toca en lapses de 8 temps, el guitarrista en lapses de 12, el baixista en lapses de 6 i el saxofonista en lapses de 16. Si tots comencen alhora, en quants temps els seus períodes tornaran a iniciar-se alhora?
5. En Màxim vol pintar una casa petita. Segons els seus càlculs, necessitarà 12 litres de pintura vermella, 24 litres de pintura verda i 16 litres de pintura blanca. Si Màxim vol comprar pots de pintura que tinguin la mateixa quantitat de litres i que el nombre de pots sigui el menor possible, de quants litres ha de ser cada pot i quants pots de cada color ha de comprar?

Proposta 2 Plàstica

Fresas de papel

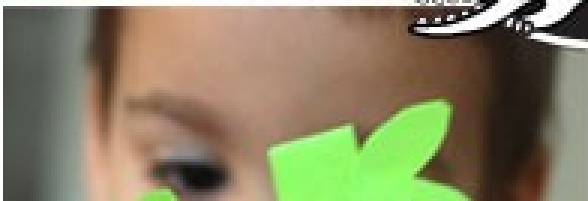




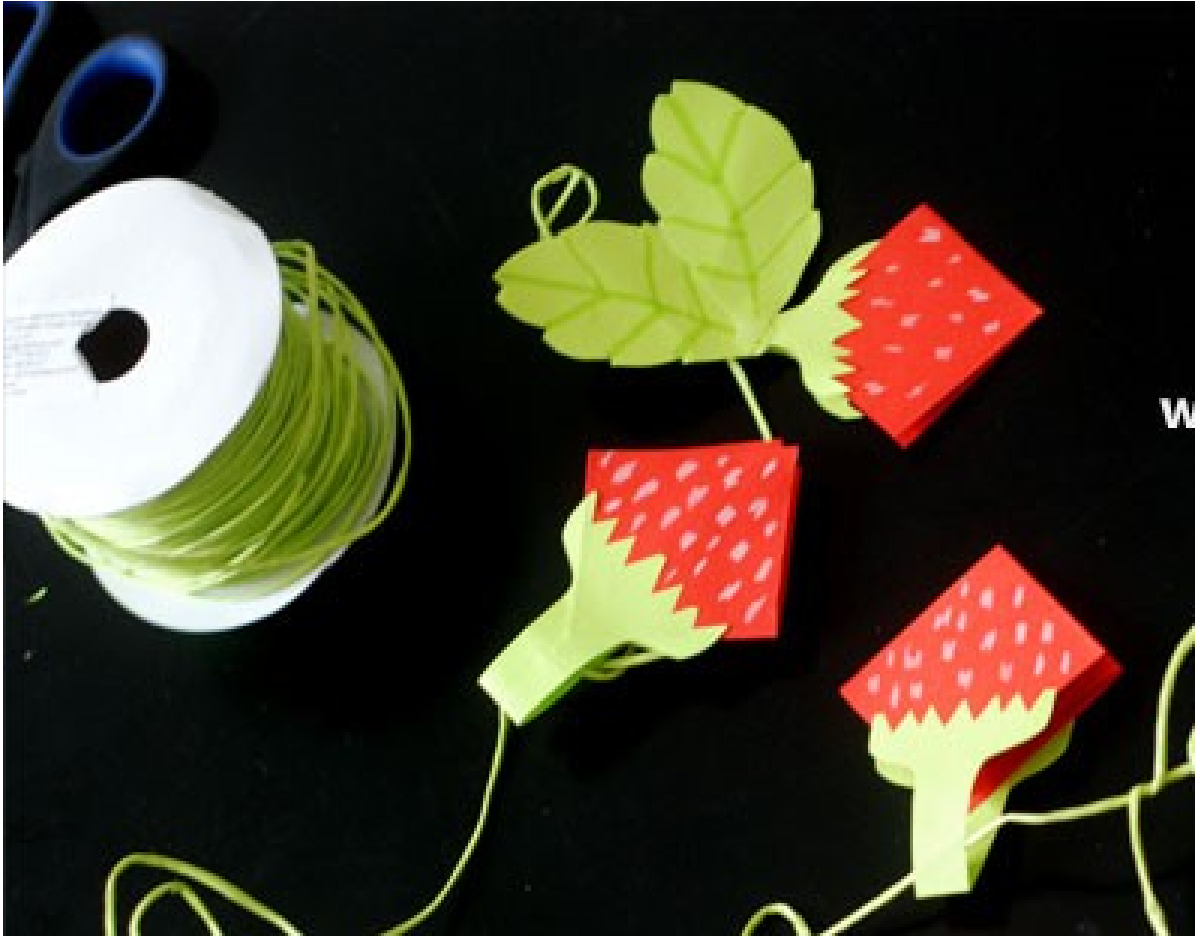
Solo necesitará: una hoja de papel roja y otra negra, pegamento, lápiz blanco .



www.krokotak.com



www.krokotak.com







PROFE SERGI
EDUCACIÓN FÍSICA – CEIP CLARA CAMPOAMOR



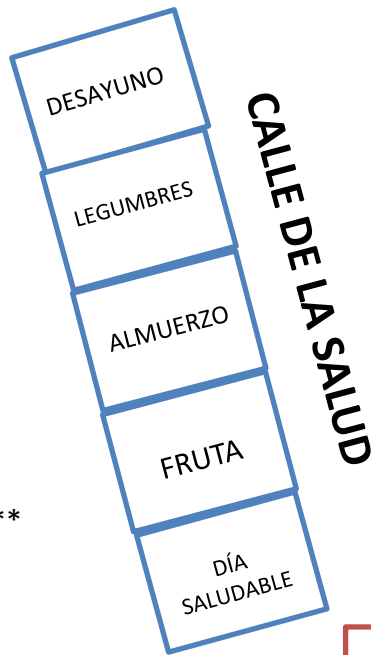
INSTRUCCIONES DEL JUEGO

DESCRIPCIÓN GENERAL	OBJETIVO PRINCIPAL DEL JUEGO
Juego de actividad física y hábitos saludables para superar en familia. Cada día elegís los retos que queréis superar, para poder completarlos con la mayor facilidad y flexibilidad posible. Te animo a que hagas un reto de cada calle al día.	Completar todas las casillas y a ser posible con un Hotel 5*****
OBJETIVOS EDUCATIVOS	EVALUACIÓN
A) Divertirse en familia durante estos días de confinamiento. B) Trabajar contenidos del área de Educación Física. C) Mantener la forma física y los hábitos saludables	Esta actividad está relacionada con diferentes criterios de evaluación del área de E.F. Así pues se valorará para la evaluación del área. En función de las casa, hoteles 3*** u hoteles 5***** te establecerás en los siguientes niveles: 1) Nivel Espectador. (No realiza ninguna prueba) 2) Nivel Jugador nobel.(tienes al menos 15 casas) 3) Nivel Jugador experto.(tienes todas casas en todas las casillas y algunos hoteles) 4) Nivel Maestro del Monopoly.(tienes solo hoteles 3*** y hoteles 5*****)
COMPARTIR LOS VÍDEO Y FOTOS	NIVELES DE LA PRUEBAS
Puedes compartir los archivos por correo electrónico en la cuenta: ssanmar101@gmail.com Los alumnos/as de 6º pueden compartir los archivos por Drive subiendo el archivo y enviando el enlace a la dirección anterior. Los alumnos/as de 5º, para facilitar el envío pueden hacerlo todo por medio de fotos y enviarlas vía email, aunque en la prueba ponga que se mande un vídeo.	Nivel casa: se realiza cada prueba pero NO se envía vídeo/foto. Nivel Hotel 3***: se realiza y envía la prueba de manera individual. Nivel Hotel 5*****: se realiza y envía la prueba en familia.
JUGADORES/AS	MODOS DE JUEGO
¡TÚ Y TODA TU LA FAMILIA!	DIGITAL: abre el archivo PowerPoint. Cuando completes la prueba ponte tu mismo el nivel obtenido copiando y pegando la imagen que le corresponde.(esquina izquierda del tablero) FÍSICO: a) Imprime el tablero y colorea las casillas según el nivel conseguido: casa (verde), Hotel 3***(rojo), Hotel 5***** (marrón). b) Si no puedes imprimir, apunta en un cuaderno el reto conseguido y el nivel de conseguido.

IMPRESINDIBLE
¡ESFUERZO, ALEGRÍA Y
SUPERACIÓN EN FAMILIA!



TABLERO DEL JUEGO



FAMILY



CALLE DE LA DIVERSIÓN (Green street): HORMIGUERO, JUST DANCE, BTS, POPULAR, COREO CREATIVOS

CALLE DE LA SUPERACIÓN (Red street): MALABA RISTAS, SALTOS, PINO, VOLTERETAS, ACROBATAS



CASA



HOTEL 3***



HOTEL 5*****

*Copia la imagen del nivel que has obtenido y pegala en la casilla correspondiente



CALLE DE LA SALUD

PRUEBA	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3 ***	NIVEL HOTEL 5 *****
DESAYUNO SALUDABLE	Realiza un desayuno compuesto solamente por alimentos saludables.	Envía una foto del desayuno al correo del maestro.	Envía una foto del desayuno al correo del maestro junto a tu familia.
LEGUMBRES	Come un plato de legumbres junto a tu familia	Comparte una foto del plato.	Comparte una foto del plato junto a tu familia.
ALMUERZO SALUDABLE	Hace un almuerzo compuesto solamente por alimentos saludables.	Envía una foto del plato o comida saludable al correo del maestro.	Envía una foto del plato o comida saludable al correo del maestro junto a tu familia.
FRUTA	Come dos piezas de fruta en un día.	Enviar dos fotos comiendo fruta.	Envía dos fotos comiendo fruta junto a algún miembro de tu familia.
DÍA SALUDABLE	Realiza 3 comidas completamente saludables en el mismo día.	Envía las fotos de las de tres comidas.	Envía las fotos en las que aparezcáis los miembros de tu familia realizando las comidas saludables.

CALLE DE LA SUPERACIÓN

PRUEBA	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3 ***	NIVEL HOTEL 5*****
MALABARISTA	Haz un ejercicio de malabares con dos pelotas. Puedes crearlas con material reciclado o utilizar las de EF.	Vídeo tuyo realizando malabares.	Vídeo realizando malabares en familia.
SALTOS	Da 50 saltos de comba sin parar. Si no tienes comba, 100 laterales por encima de un rollo de papel higiénico.	Foto haciendo la prueba tú sol/a.	VÍDEO realizando el ejercicio con algún miembro de tu familia
PINO	Realiza el pino contra la pared y aguanta 10 segundos. Puedes realizarlo andando con las manos hacia atrás.	Foto haciendo el pino tú solo/a.	Foto haciendo el pino con más miembros de tu familia.
VOLTERETAS	Realiza una voltereta hacia adelante y otra hacia atrás.	Vídeo individual del ejercicio.	Vídeo haciendo volteretas con más miembros de tu familia.
ACROBATAS	Realiza una figura de Acrosport con algún miembro de tu familia.	Envía un vídeo realizando la figura de Acrosport estable y segura junto a un miembro de tu familia.	Envía un vídeo de una figura de Acrosport con al menos 3 personas.



CALLE DE LA DIVERSIÓN

PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	NIVEL HOTEL 5***
HORMIGUERO	Aprende la coreografía del hormiguero	Vídeo de la coreografía en el que aparezcas tú solo/a.	Vídeo en familia bailando la coreografía.
JUST DANCE	Realiza una sesión de al menos veinte minutos de Just Dance.	Foto junto a la pantalla con el Just Dance.	Foto de la familia jugando al Just Dance.
BTS	Aprende una coreografía de BTS.	Foto tuya bailando BTS.	Foto de la familia bailando BTS.
POPULAR	Juega a algún juego popular junto a tu familia que incluya alguna canción. Ejemplo: el cocherito lere (comba), El corro de la patata, el elástico, etc.	Foto tuya jugando.	Vídeo jugando junto a miembros de tu familia.
COREO ANTI-CORONAVIRUS	Inventa una coreografía para tu canción favorita.	Vídeo tuyo bailando la coreografía que has creado.	Vídeo bailando la coreografía junto a miembros de tu familia.

CALLE DE LA SANIDAD

PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	NIVEL HOTEL 5*****
PAUTA GENERAL DE ACTUACIÓN https://www.youtube.com/watch?v=XOCaEP585Mg	Visualiza el vídeo: “Guía de primeros auxilios. 02 Pauta general de actuación” de Cruz Roja.	Foto de esquema con las pautas de a seguir en caso de accidente o vídeo explicando las pautas a seguir.	Vídeo realizando un pequeño teatro donde se recrea un accidente y tú eres el primero/a en llegar. Utiliza a un miembro de tu familia como persona accidentada.
RCP https://www.youtube.com/watch?v=u6FhfrO2P0U	Ver el vídeo: “Reanimación cardiopulmonar: pasos a seguir” Sanitas TV	Foto del esquema a seguir para realizar la reanimación cardiopulmonar.	Vídeo realizando una simulación de la reanimación a algún miembro de tu familia.
POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD https://www.youtube.com/watch?v=gbsa_uMjHIQ	Ver el vídeo: “3. Posición Lateral de Seguridad (PLS)”	Envía una foto tuya en posición lateral de seguridad.	Envía un vídeo o una foto colocando a un miembro de tu familia en posición lateral de seguridad.
ESGUINCES https://www.youtube.com/results?search_query=esguinces+cruz+roja	Ver el vídeo: Guía de primeros auxilios. 09 Traumatismos. 09/13”	Simula un esguince y échate una foto la posición correcta.	Envía un vídeo tratando a un familiar con un esguince simulado.
HEMORRAGIAS https://www.youtube.com/watch?v=-DtoqMXPdHk	Ver el vídeo: “Guía de primeros auxilios. 08 Heridas y hemorragias. 08/13”	Manda una foto tuya simulando que te sale sangre de la nariz. Usa la postura correcta.	Envía una foto cuidando a un familiar con una hemorragia nasal.

CALLE DEL ESFUERZO

Si no conoces algún ejercicio búscalo en Youtube o ponte en contacto conmigo. Cuida la técnica de cada uno de ellos.



PRUEBAS	NIVEL CASA	NIVEL HOTEL 3***	HOTEL 5*****
CROSSFIT KIDS	<p>Realizar el siguiente circuito 3 veces. Haz cada ejercicio 30", con 1 minuto de descanso entre rondas:</p> <ul style="list-style-type: none"> --Skipping alto -- Burpees -- Jumping Jacks -- Sentadillas -- Saltos en tijera. -- Zancadas laterales. -- Plancha isométrica 	Manda una foto tuya haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
<p>CROSSFIT SCALED</p> <p>Material necesario: - Botella de agua de 2L o 1,5 L.</p>	<p>3 rondas del circuito con 2 minutos de descanso entre rondas:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 abdominales con brazos en cruz . Subiendo 45º desde suelo. 15 sentadillas 10 good morning 15 zancadas/ lunges hacia adelante. 10 m haciendo el paso del cangrejo 15 flexiones con rodillas apoyadas. 10 m haciendo el oso. 15 botella de agua desde el suelo hasta encima de la cabeza. 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo el circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
<p>CROSSFIT RX</p> <p>Material necesario: - Botella de agua 2L/1,5L.</p>	<p>10 minutos. Máximas rondas posibles de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5 burpees 10 Saltos de comba o saltos laterales sobre la botella. 15 pesos muertos con botella de agua (levantar la botella del suelo y volver a dejarla) 20 Jumping Jacks 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
<p>CROSSFIT PRO</p> <p>Materiales: - Botella de agua - Rollo de papel higiénico.</p>	<p>4x 10" Plancha isométrica (10" de descanso entre rondas)</p> <p>4 rondas de:</p> <ul style="list-style-type: none"> 10 sentadilla 10 flexiones 10 botella de agua desde el suelo hasta la cabeza 10 zancadas 20 saltos laterales por encima de un rollo de papel higiénico. 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.
CROSSFIT GAMES	<p>4 rondas- 1 minuto por ejercicio/ 2 minutos de descanso entre rondas completas:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- saltos de comba o saltos sin comba. -- burpees -- abdominales con los brazo en el pecho. Subiendo solo 45 grados desde el suelo. -- sentadillas 	Manda una foto o vídeo tuyo haciendo circuito.	Envía una foto o un vídeo haciendo el circuito junto a tu familia.