

ACTIVITATS CICLE SUPERIOR

TUTORIA

Hola, espero que continueu bé. Ja fa molts dies que estem confinats així que per aquesta setmana la proposta és fer uns exercicis de tutoria, encara que sigui a distància. Sabeu que podeu escriure per qualsevol cosa. 😊

1. Com hem fet moltes vegades a classe us deixo aquest enllaç per recordar com es fa i us proposo fer meditació, ja sabeu que fem de moment un minut. Ho podeu fer durant el dia tantes vegades com vulgueu, va molt bé per viure el present (ja ho vam explicar) o “disconnectar” si voleu de determinats pensaments que no us agraden.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ab-GKEz7sYw>

2. Pensar situacions on heu viscut durant aquest confinament aquestes emocions: FELICITAT – RÀBIA – POR – AMOR O ESTIMA.

Heu de pensar bé ja que en ocasions no som conscients de l'emoció que estem passant i no ens adonem d'haver-la viscut.

Un cop reconegut el moment de l'emoció escriviu unes línies de cadascuna explicant:

1. Com va ser la situació que em va provocar l'emoció, per què?.
2. Com vaig actuar jo?
3. Com em vaig sentir?

4. Ara, actuaria d'una altra manera?
5. T'has posat en el lloc de l'altre durant la situació?
6. Amb la ràbia vaig deixar passar un temps abans d'actuar i prendre decisions?
7. ...Conclusió si voleu.

Si alguna explicació la considereu més personal o íntima no cal que l'envieu, però aniria bé fer-la igualment.

3. Abans d'anar a dormir, ja al llit, penseu 4-5 moments bons que hagin passat durant el dia. Al principi costa trobar-los però sempre n'hi ha, podeu començar per 2 o 3. Es pot fer sempre que vulgueu.

Recordeu que CAP emoció és negativa, són imprescindibles per a la vida, el que pot ser negatiu és com s'actua, no l'emoció!!

LLENGUA CASTELLANA

Tenéis que “leer” una noticia (no vale verla en las noticias) y hacer un pequeño resumen de lo que habéis entendido. Si hay alguna palabra que no entendéis, la copiáis a parte del resumen y buscáis el significado en el diccionario (no hace falta copiar el significado, solo con que lo busquéis tengo suficiente). Así de esta manera me explicareis como está el mundo.

Tendréis que poner el título de la noticia y del periódico o sitio web de donde lo hayáis leído.

ENGLISH

Escolta amb atenció aquesta cançó <https://youtu.be/r88ao7VFE4> de Bruno Mars anomenada "Count on me".

Ara intenta completar la lletra de la cançó. Quantes has pogut fer escoltant-la un màxim de tres vegades? Si ho necessites pots escoltar-la més i després buscar la lletra. Quin creus que és el missatge de la cançó? T'ha agradat? M'ho pots explicar enviant-me un correu a sara@escolarenaixenca.com

BRUNO MARS-COUNT ON ME

If you ever find yourself stuck in the middle of the _____

I'll sail the world to find you

If you ever find yourself lost in the dark and you can't _____

I'll be the light to guide you

Find out what we're made of

When we are called to help our _____ in need

You can count on me like one two _____

I'll be there

And I know when I need it I can count on you like four three _____

You'll be there

'Cause that's what _____ are supposed to do, oh yeah

Whoa, whoa

Oh, oh

Yeah, yeah

If you tossin' and you're turnin' and you just can't fall _____

I'll sing a _____

Beside you

And if you ever forget how much you _____ mean to me

Everyday I will

Remind you

Ooh

Find out what we're made of

When we are called to help our _____ in need

You can count on me like one two _____

I'll be there

And I know when I need it I can count on you like four three _____

You'll be there

'Cause that's what _____ are supposed to do, oh yeah

Oh, oh

Yeah, yeah

You'll always have my _____ when you cry

I'll never let go

Never say _____

You know you can

Count on me like one two _____

I'll be there

And I know when I need it I can count on you like four three _____

And you'll be there

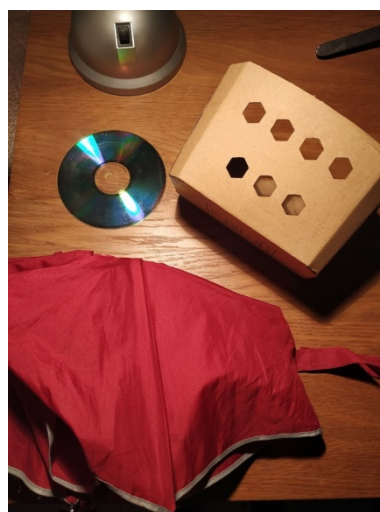
'Cause that's what _____ are supposed to do, oh yeah

Oh, oh

You can count on me 'cause I can count on you

ARTENGLISH

Com hauràs notat, ara tenim més hores de llum solar. Et proposo aprofitar aquesta llum per a crear efecte i, si vols, fer-li una foto i enviar-me-la a sara@escolarenaixenca.com perquè la pugui veure. Pots fer ombres, provar de fer algun filtre amb algun objecte de color que deixi passar la llum, fer passar la llum (encara que sigui d'una lampareta i no la del sol) per un colador... Et deixo una idea per a crear un art de Sant Martí <https://youtu.be/Va7iBsWc3eI>, si tu tens altres idees, fes-me-les arribar! Aquí tens unes proves que he fet jo. La primera és sense cap efecte, la segona té un arc de Sant Martí fet amb un CD com explica al vídeo, per la tercera he deixat passar la llum pels forats d'una caixa de maduixes i a la quarta he posat un paraigües vermell davant de la llum. A la foto final pots veure els objectes que he utilitzat per a crear els efectes.



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Com esteu? Espero que bé.

Continueu fent activitat física, almenys, durant 30 minuts al dia?

Aprofiteu i quan sortiu de casa aneu a passejar, amb bici, amb patinet, ... el que us deixen i sempre acompanyats. La majoria viu en un lloc privilegiat amb la natura a tocar, aprofiteu-ho! I feu aquestes passejades per camins de prop de casa vostra.

Aquest dimecres passat va ser el dia de la dansa. Per això, us deixo uns enllaços a uns **balls**.

<https://www.youtube.com/watch?v=BwAxvVldU1Y&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=oUYSYLC1UIA>

També us proposo fer la següent **Scape room** d'E.F. Es tracta d'anar superant unes proves per aconseguir salvar els Jocs Olímpics.

Per fer-la necessiteu connexió a Internet i fer-ho preferiblement amb un ordinador. I a part, 1 piloteta(podeu fer-la amb paper), una paperera o cub, agulles d'estendre o peces de dominó i 1 peluix per persona.

Recomano que el feu amb família, però també es pot fer sol.

<https://sites.google.com/view/escaperoomsalvemijoo>

I per últim, us proposo que **m'expliqueu un joc** que us agradi, inventat per vosaltres, que jugaven les vostres àvies, avis,... millor si es pot jugar a casa o a un jardí. Us deixo una graella que podeu fer servir.

I que me'l feu arribar a: pere@escolarenaixenca.com, podeu fer-ho amb una foto, pdf o amb un document Word o similar.



Aquesta setmana us toca a vosaltres! Heu de pensar un joc i completar la graella següent.

Nom de joc	
Nombre de jugadors	
Edat a qui va adreçat	
Material necessari	
Lloc on jugar-hi	
Objectiu del joc	
Instruccions per jugar pas a pas	

MÚSICA

Aquesta setmana teniu un exercici molt divertit que us explico amb aquest vídeo.

[https://www.youtube.com/watch?v= CiM7_6LGB0](https://www.youtube.com/watch?v=CiM7_6LGB0)