

# HORT

Aprenem què necessita una llavor per poder germinar?

Us proposem un petit experiment, plantarem una llegum.



# COSTURA

## DONEM-LI UN NOU ÚS A LA ROBA QUE NO UTILITZEM

1. Escollim varies peces de roba vella. Poden ser samarretes, pantalons, tovalloles, llençols...
2. Mesurem la taula on volem utilitzar les estovalles (farem quadrats de 15 centímetres d'alt i ample). Si dividim la mesura de la taula entre 15 sabrem els quadrats que haurem de fer (en farem una filera més dels necessaris per a que les estovalles pengi una mica). Exemple: la taula fa 75cm x 90 cm necessitarem  $75/15=5$  i  $90/15=6$   $5*6=30$  més la filera afegida 36 quadrats.
3. Tallem les peces de roba en quadrats de 15x15
4. Anem unint els quadrats de manera que no hi hagin dos d'iguals junts.
5. Finalment fem la vora de tota les estovalles

**JA HO TENIM!**



# ESPAI MUSICAL

Utilitzem el nostre cos i la nostra veu per aprendre una cançó:

Dins la fosca



**Música coral**

**Preparem la cançó  
“Dins la fosca”**

Pep Prats

**Educa amb l'Art**  
Temporada 2014/15

**apropa cultura**

 **PALAU DE LA MÚSICA ORFEÓ CATALÀ**

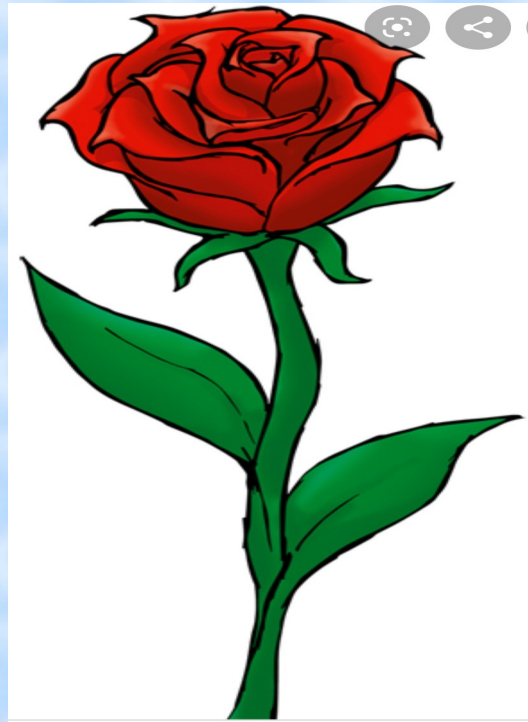
# FUTBOL

Aquí teniu els millors partits de futbol sala.



# CERÀMICA

D'aquí poc serà Sant Jordi, ens feu una rosa? Podeu dibuixar-la, pintar-la, fer-la amb materials reciclats...



# CUINA

## TRUITA DE PATATES FARCIDA (Podeu seguir e vídeo o podeu seguir la recepta)

### Ingredients per 4 persones:

400 grams de patates  
4 ous  
4 surimis  
1 llauna de tonyina  
1 tomàquet d'amanida  
2 fulles d'enciam  
1 cullerada de mayonesa  
Oli  
Sal



### Elaboració:

- Pelem i tallem les patates. Les posem a coure amb oli (aquí li podem afegir ceba).
- Batem els ous i quan les patates estiguin fetes ho barregem bé. Farem dues truites dividint el que tenim en dues meitats.
- Per fer el farcit: tallarem els surimis en rodanxes, escorrerem i desmigarem la tonyina, tallarem el tomàquet a trossets, partirem les fulles d'enciam a trossets. Ho barrejarem tot afegint-li una cullerada de mayonesa.
- Presentació: farem com un entrepà on el pa seran les truites. És important que haguem deixat refredar les truites abans de montar-ho. Posarem una truita i al damunt hi repartirem el farcit, després hi posarem l'altra truita al damunt. I... JA ESTARÀ LLEST!

Podeu fer-li una fotografia i ensenyar-nos com ha quedat quan tornem a la seu del Club!

# CAVALLS

Per aprendre més del paper dels cavalls en en treball terapèutic us animem a veure amb nosaltres el següent documental:

## CAVALGANDO CON LAS EMOCIONES



# TEATRE

Avui veurem **ALICIA EN EL PAÍS DE LES MERAVELLES**

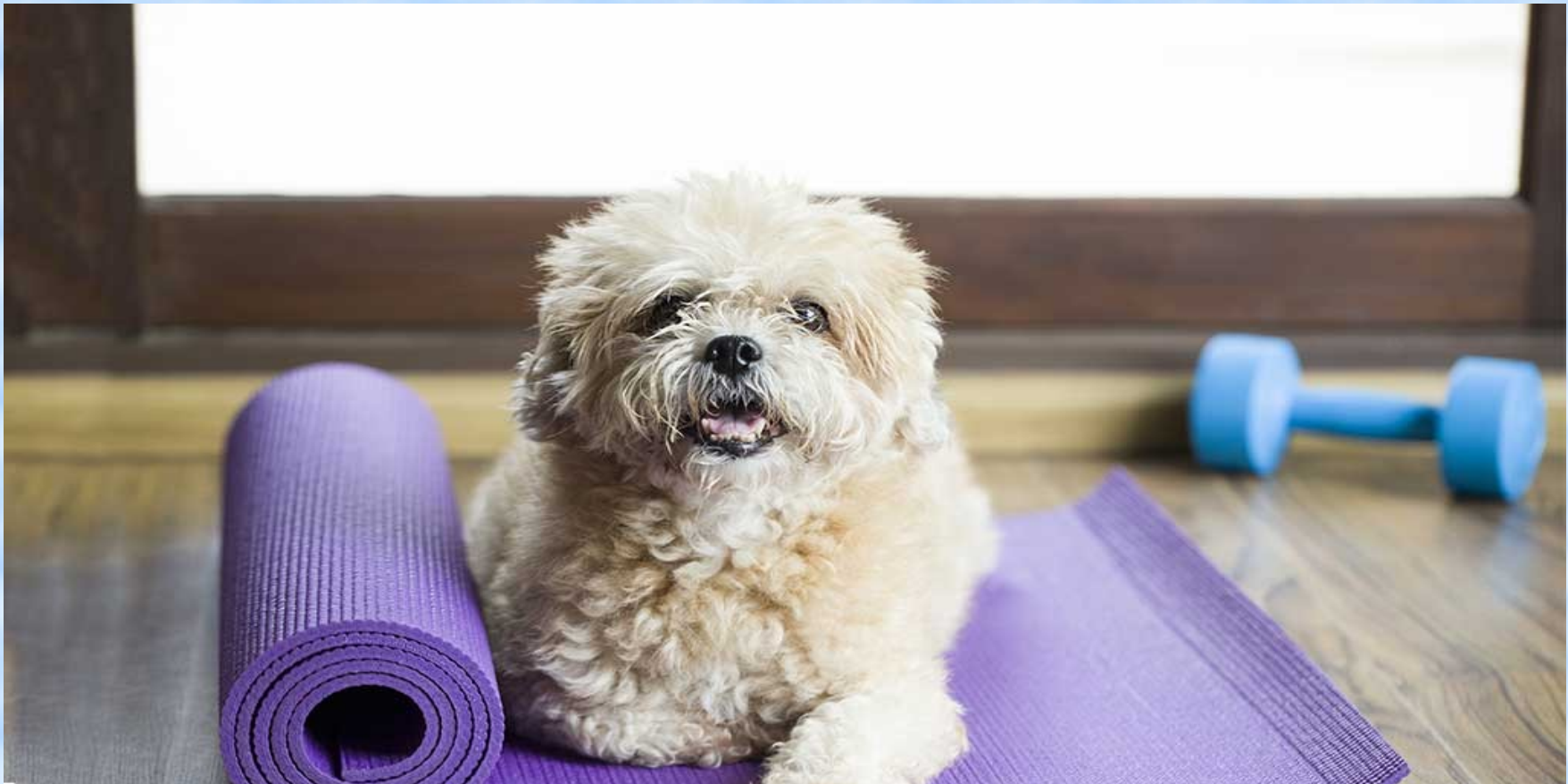
L'enllaç us demanarà una contrasenya, heu de posar:  
aliciameravellesmusical (tot junt i en minúscula)





# GOSSOS

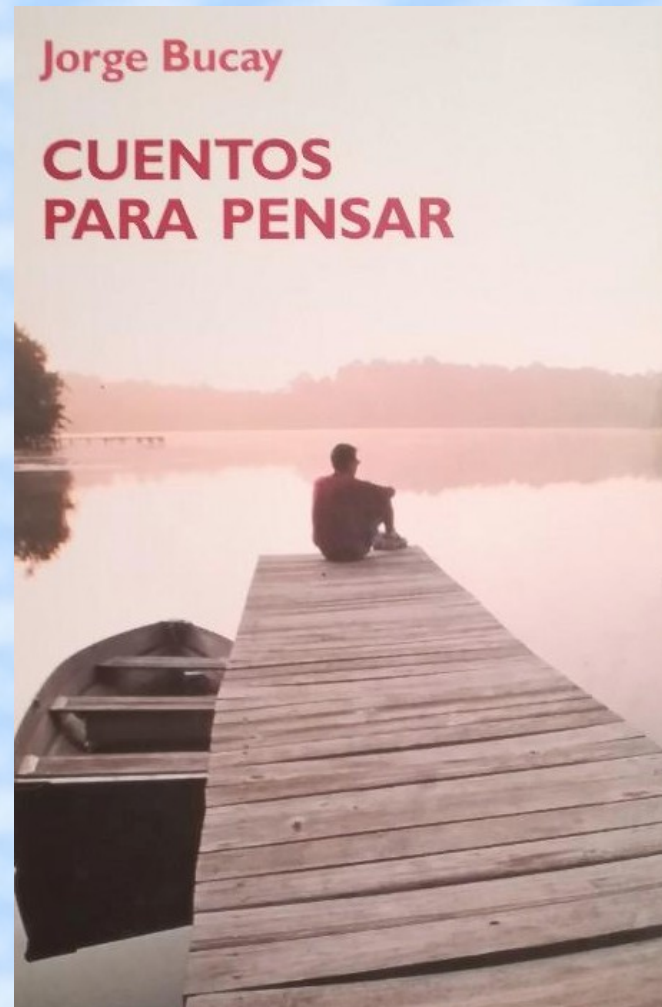
Ja no sabeu com cansar els vostres gossos o gosses? [aquí](#) teniu un vídeo que proposa practicar l'obediència dels nostres companys animals alhora que els fem fer exercicis per cansar-los.



# EMOCIONS

Us deixem un vídeo de contes per reflexionar:

**CUENTOS PARA PENSAR**  
de Jorge Bucay



# PÁDEL

El canal Gol ens ofereix es millors partits de pàdel, aquí teniu la programació:

DIA	TORNEO	FASE	CATEGORIA	PARTIDO
Sábado, 21 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Final	Femenina	Alejandra Salazar/Ariana Sánchez vs. Marta Marrero/Paula Josemaría
Domingo, 22 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Final	Masculino	Juan Lebrón/Alejandro Galán vs. Pablo Lima/Francisco Navarro
Lunes, 23 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Cuartos Final	Femenina	Alejandra Salazar/Ariana Sánchez vs. Elisabet Amatirain/Patricia Llaguno
Martes, 24 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Cuartos Final	Masculino	Pincho Fernández/Maxi Gabiel vs. Franco Stupaczuk/Cristian Gutiérrez
Miércoles, 25 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Cuartos Final	Masculino	Juan Lebrón/Alejandro Galán vs. Uri Botello/Javier Ruiz
Jueves, 26 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Cuartos Final	Masculino	Tito Allemandi / Momo González vs. Pablo Lima/Francisco Navarro
Viernes, 27 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Cuartos Final	Masculino	Maxi Sánchez/Mati Díaz vs. Fernando Belasteguín/Agustín Tapia
Sábado, 28 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Semifinal	Femenina	Gemma Triay/Lucía Sainz vs. Marta Marrero/Paula Josemaría
Domingo, 29 Marzo	Cervezas Victoria Marbella Master 2020	Semifinal	Masculino	Maxi Sánchez/Mati Díaz vs. Pablo Lima/Francisco Navarro
Lunes, 30 Marzo	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Femenina	Mapi Alayeto/Majo Alayeto vs. Marta Marrero/Marta Ortega
Martes, 31 Marzo	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Masculino	Uri Botello/Javier Ruiz vs. Francisco Navarro/Juan Lebrón
Miércoles, 1 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Femenina	Cecilia Reiter/Carolina Navarro vs. Gemma Triay/Lucía Sainz
Jueves, 2 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Masculino	Agustín G. Silingo/Juan Mieres vs. Fernando Belasteguín/Agustín Tapia
Viernes, 3 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Femenina	Paula Josemaría /Ana Nagueira vs. Delfina Brea /Beatriz González
Sábado, 4 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Masculino	Pablo Lima/Alejandro Galán vs. Franco Stupaczuk/Matías Díaz
Domingo, 5 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Femenina	Alejandra Salazar/Ariana Sánchez vs. Elisabet Amatirain/Patricia Llaguno
Lunes, 6 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Cuartos Final	Masculino	Sanyo Gutiérrez/Maxi Sánchez vs. Juan Tello/Federico Chingotto
Martes, 7 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Semifinal	Femenina	Cecilia Reiter/Carolina Navarro vs. Marta Marrero/Marta Ortega
Miércoles, 8 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Semifinal	Masculino	Fernando Belasteguín/Agustín Tapia vs.- Francisco Navarro/Juan Lebrón
Jueves, 9 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Semifinal	Femenina	Alejandra Salazar/Ariana Sánchez vs. Delfina Brea/Beatriz González
Viernes, 10 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Semifinal	Masculino	Sanyo Gutiérrez/Maxi Sánchez vs. Pablo Lima/Alejandro Galán
Sábado, 11 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Final	Femenina	Alejandra Salazar/Ariana Sánchez vs. Marta Marrero/Marta Ortega
Domingo, 12 Abril	Estrella Damm Master Final 2019	Final	Masculino	Pablo Lima/Alejandro Galán vs. Fernando Belasteguín/Agustín Tapia

# FUTBOL

No només han de suar els demés, nosaltres també podem fer una mica d'esport a casa:

[https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=iQ3g-gqKe_A)

Aquest és un dels molts vídeos que podeu trobar a les xarxes per fer exercici sense sortir al carrer.



# **SORTIDES**

Molts museus han obert les seves portes per poder fer visites des de casa, us proposem anar a París i visitar el...

Museu Louvre

