

# HORT

El Col·lectiu Eixarcolant és una entitat sense ànim de lucre que té com a objectiu principal la recuperació dels usos tradicionals de la vegetació. A les seves xarxes socials ens proposem diferents reptes:

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)



# COSTURA

Aquesta setmana us proposem iniciar-vos en el món del tapís. En el següent [enllaç](#) us explicaran com a partir de roba vella podeu acabar fent-ne un de molt bonic.



# ESPAI MUSICAL

Per treballar el ritme i la coordinació us proposem una classe de percussió corporal. Us deixem alguns vídeos per iniciar-vos en aquest món i uns altres perquè veieu el que es pot arribar a fer. El repte que us proposem és que us inventeu una petita peça.

Iniciació:

- [Mans i cos](#)
- [Mans i taula](#)

Mostra:

- [Mayumana](#)
- [Santi Serratosa i Mariona Castells](#)
- [The percussion show](#)

# CERÀMICA

Crea el teu elixir de la felicitat.  
Us portem una proposta de  
manualitat que s'ha de portar a  
terme amb materials reciclats.  
Mireu el [vídeo](#), recopileu  
materials que us puguin ser útils  
i imagineu.



# FUTBOL

Avui us proposem treballar la tàctica en la defensa del futbol sala, a través d'aquest [vídeo](#).



# CUINA

Què podem fer amb calçots?

És temporada de calçots i cada any fem una calçotada, però com que ara no ens podem reunir, us proposem que penseu altres maneres de menjar-ne.

**Aquí** teniu algunes receptes diferents

Però ens agradaria que experimenteu i ens digueu quin ha estat el millor plat que heu provat



# CAVALLS

Us deixem un recull de curiositats sobre els cavalls.



# TEATRE

Us proposem un exercici molt senzill, però alhora molt complex. Aquestes són cinc de les emocions que experimentem:

- Alegria
- Tristesa
- Ira
- Por
- Fàstic
- Sorpresa

Us heu de posar davant d'un mirall i transmetre-les a través de l'expressió facial. Si esteu amb algú li podeu mostrar les vostres cares i a veure si reconeix el que heu de transmetre, o us podeu fer fotografies i les veurem totes i tots junts.



# GOSSOS

Com s'escull i ensenya a un gos a ser un gos de teràpia?



# EMOCIONS



## **Daniel Goleman i la intel·ligència emocional**

**Goleman és psicòleg, periodista científic i autor del llibre "Intel·ligència emocional" que destaca la necessitat de ser conscients del paper fonamental que juguen les nostres emocions a la vida.**

# PÀDEL

Jugar a pàdel, com en altres esports, consisteix en saber tècnica i tàctica. Avui us deixem un vídeo explicatiu sobre alguns aspectes de la tàctica d'aquest esport.

[La importancia de la táctica de Hugo Cases](#)



# FUTBOL

Quina és la vostra millor pirueta?



# SORTIDA

Aquest dissabte us proposem anar a un lloc que tenim a prop, anirem a visitar el **Monestir de Montserrat**. Gràcies a la visita virtual podrem veure tots els racons d'aquest lloc emblemàtic.

