

HORT

La primavera és època de canvi a l'hort.

Primer. Hem d'arrencar tot el que quedi de l'hivern

Segon. Hem de remoure molt bé la terra ja sigui amb un motocultor o amb les forques.

Tercer. Hem d'abonar perquè la terra torni a ser rica en nutrients per a les plantes noves.

Quart. Després d'haver deixat la terra reposar una setmana, podem plantar. I ara què es pot plantar?

Calendari de plantació



COSTURA

Aquesta setmana és Sant Jordi, així que us proposem fer una rosa de tela. Ja veureu que al vídeo ens ensenyen com fer la flor d'una manera molt senzilla i amb qualsevol tela que tingueu.
Us animem a decorar la casa!

Roses de tela

The background features a repeating pattern of cartoon green dragons with large eyes and small red wings. Each dragon is holding an open book, suggesting a theme of learning or education. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative swirls.

ESPÀI MUSICAL

Avui us proposem un recorregut per la història de la música i els diferents estils musicals. Us deixem un enllaç on ens expliquen l'origen i les característiques principals d'aquests i un exemple de cançó.

Cronologia dels estils musicals

The background of the slide is a repeating pattern of cartoon crocodiles. Each crocodile is green with a lighter green belly and is holding an open book with red pages. The crocodiles are depicted in various poses, some looking towards the viewer and others looking away. The background is a light blue color with some faint, decorative elements like swirls and small icons.

FUTBOL

Aquesta setmana toca una miqueta de treball físic. Us deixem un parell de vídeos d'estiraments i d'escalfament pel futbol sala.

Estiraments

Escalfament

CERÀMICA

The background features a repeating pattern of green dragons with horns and wings, each holding an open book. The dragons are set against a light blue background with decorative green swirls and small red flowers.

La proposta de manualitat d'aquesta setmana és molt senzilla, però ens pot ser molt útil per aquests dies.

Guants d'un ús

The background features a repeating pattern of green dragons with large eyes and small red wings, each holding an open book. The dragons are set against a light blue background with faint, stylized vine patterns.

CUINA

Us proposem diferents receptes relacionades amb Sant Jordi, n'hi ha algunes de més difícils (com el pastís que sembla un llibre) i n'hi ha de més fàcils (com el pastís amb maduixes).

Us animem a provar-ne alguna!

Pa i pastís de Sant Jordi

Pastís amb maduixes

O sempre podeu inventar-vos una recepta nova!

The background features a repeating pattern of green, cartoonish dragons with horns and wings, each holding an open book. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative swirls and a watermark that reads 'OLPDRF'.

CAVALLS

Per seguir aprenent, us proposem llegir la entrada de la viquipèdia sobre [els cavalls](#), que mireu les diferents races que existeixen i que penseu a quina raça o races pertanyen els cavalls amb els que treballam.

The background features a repeating pattern of green, cartoonish dragons with horns and wings, each holding an open book. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative elements like swirls and a camera icon watermark.

TEATRE

L'exercici teatral d'aquesta setmana consisteix en que us inventeu la vostra llegenda de Sant Jordi i que li expliqueu a algú. Us deixem diferents exemples per inspirar-vos...

Una princesa empoderada.

Un drac vegetarià que practica la mediació.

Un cavaller que deconstrueix la seva masculinitat.

Una rosa com a senyal d'estima, més enllà del gènere i la persona.

Un llibre per celebrar la literatura i la cultura.

The background features a repeating pattern of cartoon green dragons with large eyes and small red wings, each holding an open book. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative swirls and a watermark that reads 'OLPREF'.

GOSSOS

Aquesta setmana aprendrem una miqueta sobre els gossos de rescat aquàtic.

Article

Rescat a la piscina

Rescat al mar

The background of the slide features a repeating pattern of cartoon green dragons. Each dragon has a long, curved neck, large eyes, and small red wings. They are depicted in various poses, some holding open books as if reading. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative swirls and a watermark that reads 'GALPERF'.

EMOCIONS

La Diputació de Barcelona ens proposa una sèrie de vídeos per prendre consciència del cos i connectar amb les emocions.

1. Cuidem-nos a través del tacte
2. Relaxem la tensió excessiva de les cervicals
3. Seguim els tres moviments espontanis de la vida
4. Activem l'alegria
5. Respirem vida. Centrem-nos
6. No perdem el ritme
7. Belluguem la ment

The background features a repeating pattern of cartoon crocodiles. Each crocodile is green with a lighter green belly, has large eyes, and is holding an open book. The crocodiles are arranged in a grid-like pattern, with some appearing to be reading. The overall style is playful and educational.

PÀDEL

La Laura, professora de pàdel del Complex Aquàtic de Vilafranca ha preparat aquest vídeo amb els moviments dels cops i les posicions d'espera. Us el deixem perquè pugueu anar practicant, el més important és que us fixeiu en la posició del cos (peus, braços...).

Tens mono de pàdel?

The background of the slide features a repeating pattern of cartoon crocodiles. Each crocodile is green with a lighter green belly, has large eyes, and is holding an open book. The crocodiles are arranged in a grid-like pattern, with some appearing to be reading. The background is a light blue color with faint, repeating watermarks of the crocodile and book motif.

FUTBOL

Avui toca repassar les regles del joc. Creieu que ja ho sabeu tot? Us deixem les regles de la Federació Catalana de Futbol Sala.

Reglament

The background features a repeating pattern of stylized green dragons with large eyes and small red wings. Each dragon is holding an open book, suggesting a theme of reading or education. The dragons are set against a light blue background with faint, decorative swirls.

SORTIDA

Us proposem una sortida molt vilafranquina, una tertúlia amb els caps de colla de la Colla Vella dels Xiquets de Valls (Albert Martínez), Colla Joves Xiquets de Valls (Jaume Martí), Minyons de Terrassa (Nani Matas), Colla Jove Xiquets de Tarragona (Gorka Bertran) i Castellers de Vilafranca (Sisco Benet); i ja que estem, també deixem l'enllaç de l'últim Sant Fèlix.

Tertúlia

Sant Fèlix 2019