

HORT

Les feines que hem de fer a l'hort són moltes i variades, aquestes depenen de l'època de l'any i del que tenim plantat. A continuació us deixem una article que en fa un repàs.

Les feines de l'hort

COSTURA

La setmana que ve iniciarem un petit curs de macramé.

El macramé és l'art de fer nusos decoratius.

Per poder començar veurem els diferents fils i cordons que ens poden servir i així poder-nos iniciar amb els nusos bàsics.

Fils per macramé

ESPACI MUSICAL

Per seguir treballant la cançó proposada pel Dani, us deixem un recull de diferents versions. Quina us agrada més?

Dúo Dinámico

Artistes espanyols

Artistes mexicans

Artistes bolivians

Coral

Gospel

Orquesta

Barcelona Drag Queens

Rumba

Artistes andalusos

OT

FUTBOL

Són dies de fer exercici a casa, així que a suar la samarreta
(repeticions entre 10 i 30, sèries 2 o 3)

Rutina futbol a casa

MANUALITATS

Aquesta setmana hem pensat que podríem fer una titella amb un mitjó i altres materials que tinguem per casa, us deixem uns vídeos d'inspiració.

Titella amb mitjó

Titella amb guant

CUINA

Al programa de cuina MasterChef han estat parlant de com hem de cuinar les diferents parts del pollastre. Us deixem l'enllaç i us animem a comprovar el criteri d'aquests grans cuiners experimentat vosaltres amb el pollastre.

Com cuinem les diferents parts del pollastre?

(a partir del minut 02:00:00, és a dir, dues hores...)

CAVALLS

Classe virtual amb el Joan del Maset dels Cavalls, totes les interessades s'han de posar en contacte amb nosaltres per rebre les instruccions.

TEATRE

Per la xarxa ha anat creixent una iniciativa impulsada per diferents museus de recrear des de casa diferents obres d'art. Així que aquesta setmana aquest és l'exercici que us proposem.

1. Trieu una obra (un quadre, una fotografia, una escultura...)
2. Penseu com recrear-la amb objectes que tingueu per casa.
3. Recreeu l'obra i feu una fotografia.



GOSSES

Avui us mostrem l'ofici de gos pastor, aquests grans treballadors són per un costat els que protegeixen els ramats dels atacs externs i per un altre els que el manegen perquè vagin pel camí correcte.

Gos pastor

EMOCIONS

El concepte de les metes a curt, mitjà i llarg plaç ha existit durant molt de temps, però hi ha molt poques persones que ho fan servir al seu favor.

Les metes

PÀDEL

El Pàdel Trotter és un espectacle de pàdel on els jugadors s'esforcen a fer diferents piruetes amb la pala i la pilota, perdent importància el partit tradicional. Us animem a que mireu el que són capaços de fer.

Pàdel trotters

YOGA

Seguim amb la segona classe d'iniciació al yoga.

Yoga dia 2

SORTIDES

Què us sembla si fem un escaperoom virtual?

Us deixem tres propostes diferents perquè pugueu escollir la que us sembli més interessant. Totes són gratuïtes i per totes necessiteu un ordinador (el mòbil no és suficient).

Hora 26

La cura del virus

Apocalipsis higiènic