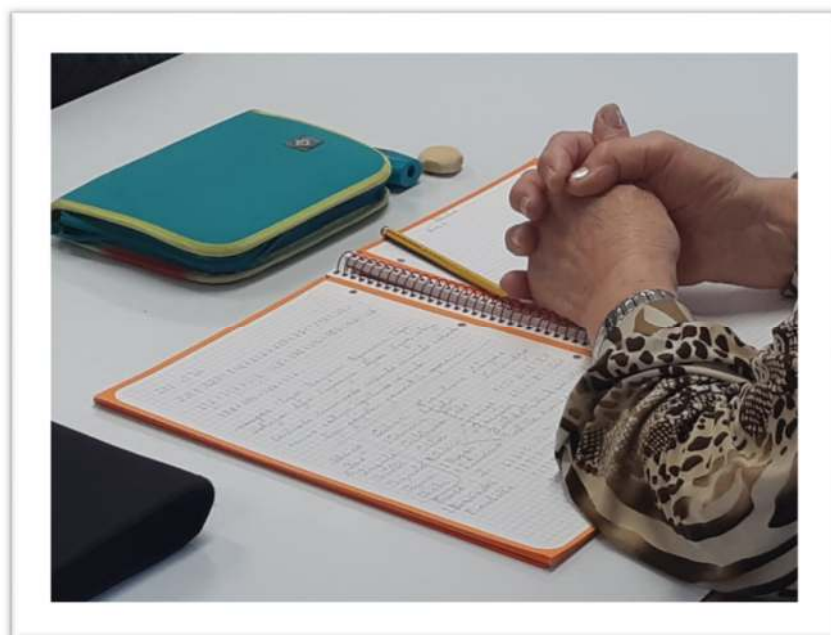


2020-2021

ACTIVITATS PER A GENT GRAN ACTIVA

Des de casa...



VOLUM 2. Desembre 2020

INDEX

1. Presentació	4
2. Activitats d'exercici físic	5
3. Activitats creatives	8
4. Activitats d'entreteniment	15
5. Activitats d'estimulació cognitiva	19
6. Activitats de català	37
7. Activitats d'entorn: coneixes el teu poble?	41
8. Solucions	47

Benvolguts/des,

El present dossier de treball ha estat elaborat pel Programa de Gent Gran del vostre Ajuntament i de la Mancomunitat la Plana, amb la voluntat que us pugui ser d'utilitat durant aquest període en que novament les mesures preventives sanitàries per evitar el contagi de la Covid-19 fan que ens haguem de quedar més estones a casa de les que voldríem.

Mantenir un confinament actiu i saludable és essencial per seguir cuidant-nos i sortir enfortides d'aquesta situació.

El dossier conté diverses propostes d'activitats, dividides per àrees de treball: activitats d'exercici físic, creatives, d'entreteniment, d'estimulació cognitiva, de català i de coneixement de l'entorn. Totes elles han estat preparades per buscar l'estimulació de la memòria, l'agudesesa visual, el càlcul, el dibuix, la salut física, la lògica, etc.

I sobretot per a que pugueu desconnectar una estona i dedicar-vos uns instants a vosaltres mateixos/es! Podeu fer les que us vinguin de gust, NO són deures, és simplement una proposta per tal de que continueu fent activitat tot i ser a casa. Sempre que en tingueu ganes!

Desitgem que passeu estones ben entretingudes amb aquest dossier de treball!

Programa de Dinamització de Gent Gran

ACTIVITATS D'EXERCICI FÍSIC

PROGRAMA DE TELEVISIÓ "VIC ACTIVA'T A CASA"

Us recomanem veure aquest programa fet especialment per a promoure l'activitat física a casa durant la crisi del coronavirus, promogut per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Vic.

Aquests són els Canals de televisió i horaris:

Vic activa't a casa

Programa d'activitat física per la gent gran

 **Dimarts a les 17.30h**

 **Dijous a les 17.30h**

#JoEmQuedoACasa  @vic_esports  @vic_esport








SUMA'T AL ZERO  Ajuntament de Vic  Vic mesura de la
mesura humana

www.vic.cat  aj_vic

A més, si disposeu d'internet al mòbil o a l'ordinador i voleu recuperar els vídeos del primer confinament, els podeu trobar en les següents adreces web de El 9 TV o de Canal Taronja:













- <https://el9nou.cat/video/vicactivat-a-casa>
- <http://www.canaltaronja.cat/osona/programes/vic-activat-a-casa>













ACTIVITAT 1: Practica aquestes sèries de dos a tres cops per setmana.

Dimarts, dijous i dissabte (3 dies): EXERCICIS EN CASA	
Preparació	
1. Dret, amb els braços estirats cap avant, obri i tanca els braços 15 vegades	
2. Dret, amb els braços estirats cap avant, puja i baixa els braços 15 vegades	
3. Dret, amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 15 vegades	
Seu en una cadira sense braços, amb l'esquena recta, agafa una botella d'aigua xicoteta en cada mà i realitza aquests exercicis:	
4. Porta els colzes cap arrere 10 vegades	
5. Puja i baixa els braços estirats cap avant 10 vegades	
6. Amb els braços pegats al cos, porta les mans cap als muscles 10 vegades	
Repetix una altra vegada aquests tres últims exercicis	
Continua assentat, deixa les botelles d'aigua i fes els últims exercicis	
7. Porta els braços cap arrere, intentant agafar-te les mans, durant 30 segons	
8. Agafa't les mans, estira els braços i puja'ls a l'alçada del front, i mantinga la posició 30 segons	
9. Abraça't durant 30 segons	
10. Inclina't cap avant i agafa els genolls per darrere durant 30 segons	
Per a acabar continua en la cadira i relaxa't respirant tranquil·lament uns minuts	

Font: Generalitat Valenciana

ACTIVITAT 2: Prova aquests exercicis per fer asseguts/des, en posició dreta amb cadires, amb posició dreta amb un pal i estirats/des.

Exercicis asseguts		Exercicis drets amb cadires	
Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici		Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici	
			
Inclinar el cap a un costat i a l'altre suauement	Pujar i baixar cames alternativament	Pujar i baixar una i altra cama alternativament	Fer "puntetes" amb els peus
			
Fer cercles amb els dits del peu de la cama estirada.	Obrir i tancar cames amb la resistència de les mans	Flexionar les cames fins l'alçada del seient de la cadira	Estirar la part posterior de la cama més endarrerida
			
Inflar la panxa quan agafem aire i la desinflam al soltar-lo	Portar els braços endarrera i endavant simultàniament	Pujar de costat una cama sense forçar l'articulació	Dibuixar cercles al terra amb la punta dels peus

Exercicis drets amb bastons		Exercicis estirats	
Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici		Fer entre 8 i 15 repeticions de cada exercici	
			
Bastó al costat, baixar a la cintura i tornar a l'altre costat	Passar bastó d'una banda a l'altra amb braços estesos	Pujar i baixar una cama amb l'altra recolçada al terra	Els braços volen baixar les cames i elles no es deixen
			
Eleva el taló dret i esquerre del terra com si caminèssim	Bascular el bastó com si reméssim endavant i enrera	Pujar el cap i provem de mirar-nos el melic	Aixecar el gluti del terra
			
Girar el bastó a un costat i altre amb una mà	Pujar i baixar cames alternativament	Pujar i baixar una i altra cama alternativament	Agafar les cames i respirar profundament

Font: Blog Treball social i gent gran

ACTIVITATS CREATIVES

ACTIVITAT 1: Pinta el mandala amb els colors que més t'agradin.

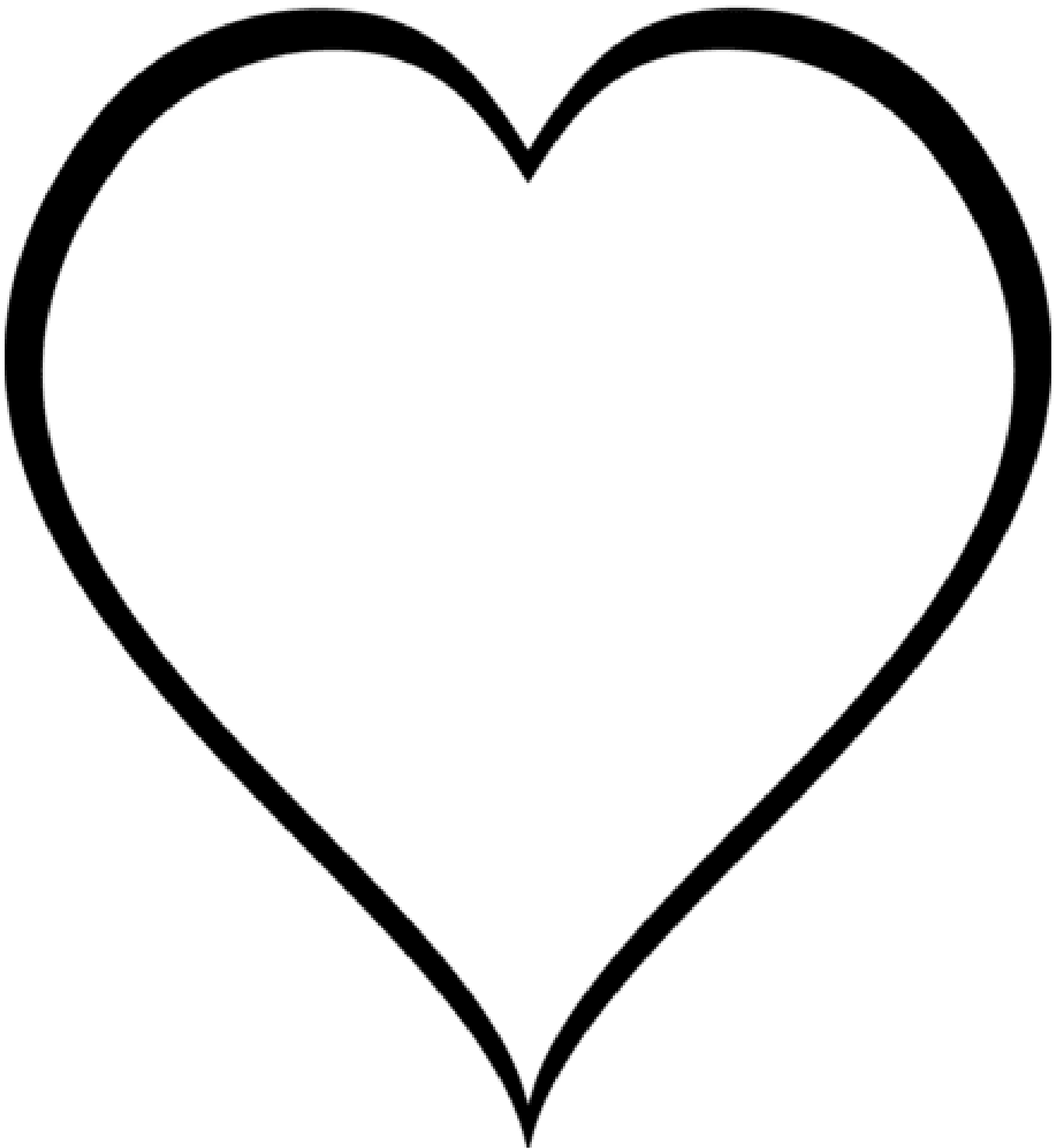
Sabies què? Pintar mandales estimula la creativitat ja que cada persona tria el com fer-ho. Permet desenvolupar la motricitat fina, enforteix l'atenció i permet expressar les nostres emocions a través dels colors escollits.



ACTIVITAT 2: Omple aquest cor amb paraules que et transmetin pau, serenor i benestar (poden ser paraules com emocions, colors, noms propis, verbs, objectes...).

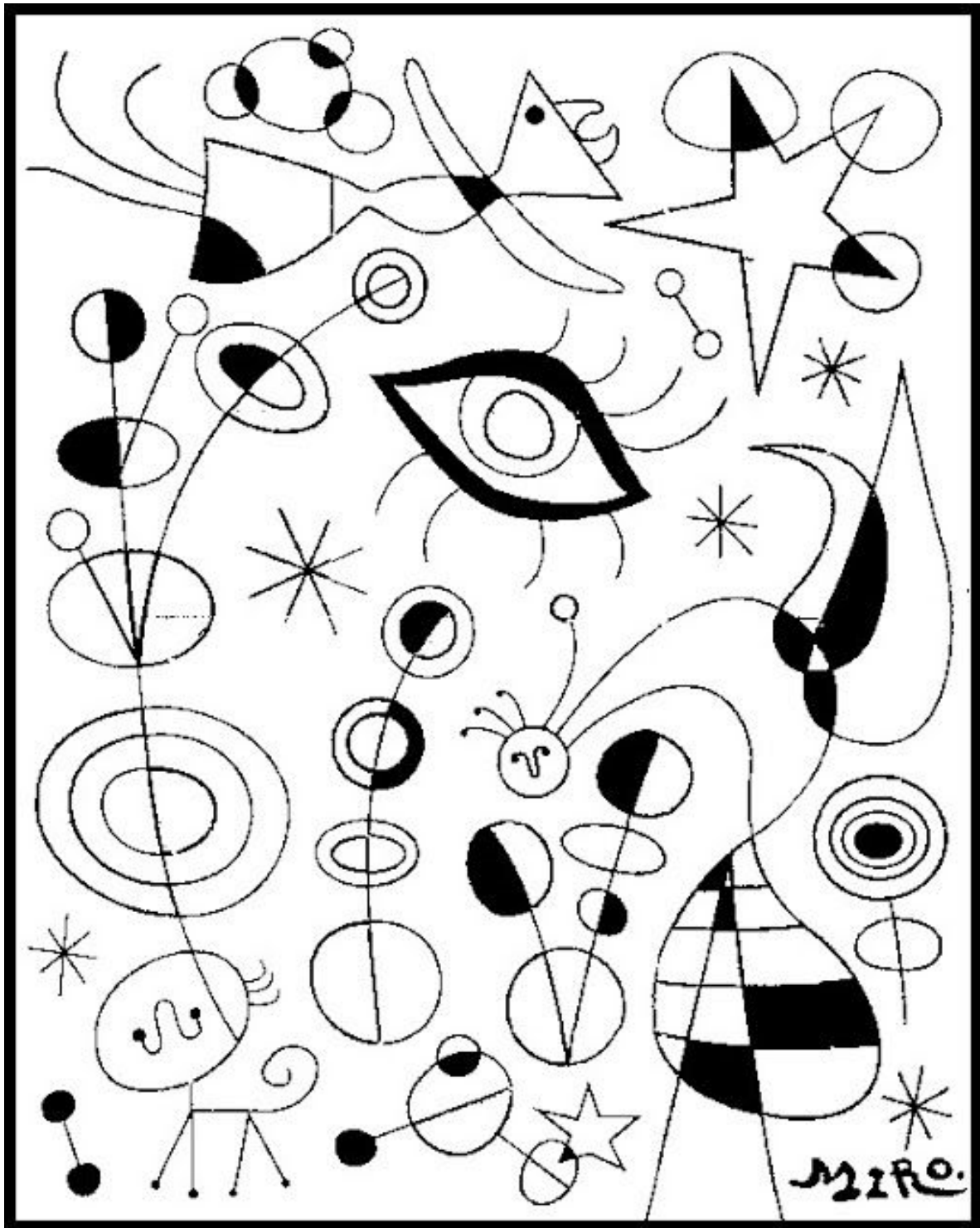
Quan hagi acabat, llegeix-les totes de nou, pausadament i sentint-les, i gaudeix d'aquest moment per a tu.

Sabies què? En ocasions les emocions provoquen pensaments i en d'altres els pensaments generen emocions associades... Reflexiona-hi!



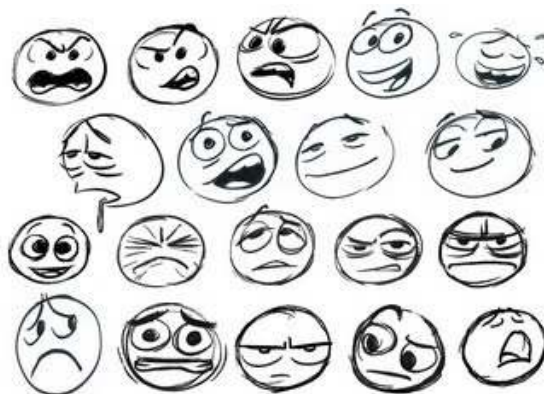
ACTIVITAT 3: Pinta els elements d'aquesta pintura de Joan Miró i quan hagi acabat, escull un color per pintar tot el fons.

Sabies què? Joan Miró, pintor i escultor català, va ser un dels màxims representants del surrealisme. En les seves obres va reflectir el seu interès vers el subconscient, allò infantil i les tradicions catalanes.



ACTIVITAT 4: Tot seguit tens un llistat d'emocions. Escriu una frase per a cadascuna d'elles, en que tu siguis el/la protagonista d'aquesta emoció. Si mai l'has viscuda, imagina't una situació i escriu la frase.

Sabies què? Les emocions no són positives ni negatives, sinó que poden ser agradables o desagradables. Aquesta petita diferència en com descriure-les, ens ajuda a acceptar la presència de cadascuna d'elles com a part de la nostra vida.



L'ALEGRIA:

-

LA DECEPCIÓ:

-

LA IL·LUSIÓ:

-

L'ADMIRACIÓ:

-

LA VERGONYA:

-

LA COMPASSIÓ:

-

ACTIVITAT 5: Et proposem que puguis fer aquesta manualitat decorativa amb material que de ben segur pots tenir per casa: un objecte de vidre (una ampolla, per exemple), llanes de colors, tisores i silicona calenta (o altre tipus de cola).

Decora l'objecte que hagis triat i deixa anar la teva imaginació! Pots fer formes geomètriques, llises, tot d'un color o fer canvis. Recorda anar posant la silicona calenta o pega de tant en tant per assegurar que la llana quedi ben enganxada al vidre.

Sabies què? Aquesta pot ser una manera de reutilitzar un objecte per acabar-lo convertint en un altre! D'ampolla a gerro! Hi ha moltes més possibilitats!



ACTIVITAT 6: Parlem de tu i posem a prova la memòria! Et proposem que responguis a aquestes preguntes sobre la teva història de vida... Recorda que no hi ha respostes correctes o incorrectes, ja que només tu saps allò viscut!



Quin any vas néixer? I on?

.....

Recordes el nom d'algun dels teus professors/es de l'escola? Quins?

.....

Quin ha sigut el moment més feliç de la teva vida? On estaves i amb qui?

.....

.....

Quin era el teu joc preferit de petit/a? Com s'hi jugava?

.....

.....

.....

Explica alguna anècdota divertida que recordis de quan eres petit/a, fos a l'escola, a casa, amb les teves amistats, etc.

.....

.....

.....

.....

Descriu algun regal que et fessin de petit/a que et fes especial il·lusió i encara, ara, recordis amb estima.

.....

.....

.....

ACTIVITAT 7: Penses que ets un bon cuiner/a? Creus que aprofites totes les sobrances de la cuina? Llegeix aquesta recepta de carxofes farcides, del llibre “La cuina de les sobrances” de les Cuineres de Sils.

Carxofes farcides

Ingredients:

- carn sobrant de rostit
- carxofes
- formatge
- sal

Procés:

Per al farcit, feu el mateix que hem fet amb els canalons. Pel que fa a les carxofes, netegeu-les de les fulles dures, talleu-hi, com sempre feu, la part superior de la fulla i poseu-les a bullir senceres amb un pot d'aigua amb sal.

Quan hagin bullit uns quinze minuts, retireu-les i deixeu-les refredar una mica boca avall, així s'escorreran. Quan pugueu treballar-hi sense cremar-vos, amb una mà de morter, pressioneu l'interior de la carxofa per tal d'aixafar-la i que ens quedi un espai per poder-les farcir. No pressioneu massa, per evitar que s'esbardelli.

Seguidament farciu les carxofes, poseu-hi per sobre una mica de formatge i poseu-les al forn l'estona suficient per tal de fondre el formatge i que ens quedi torrat.

I ara? Escriu el procés d'una recepta en la que es puguin aprofitar els següents ingredients i posa-li un títol. Fes servir el model anterior.

Ingredients:

- carn sobrant de rostit
- julivert
- ous
- pebre negre en pols
- beixamel
- pa ratllat

RECEPTA:

PROCÉS:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

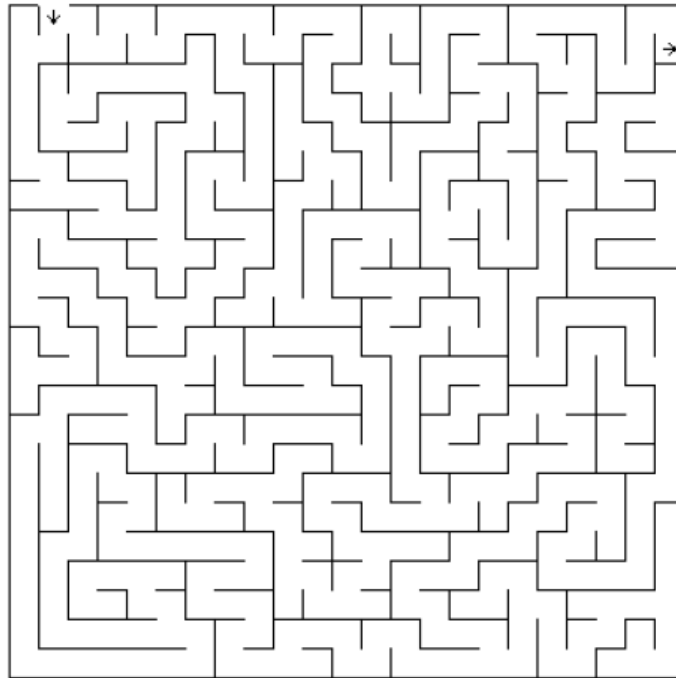
.....

.....

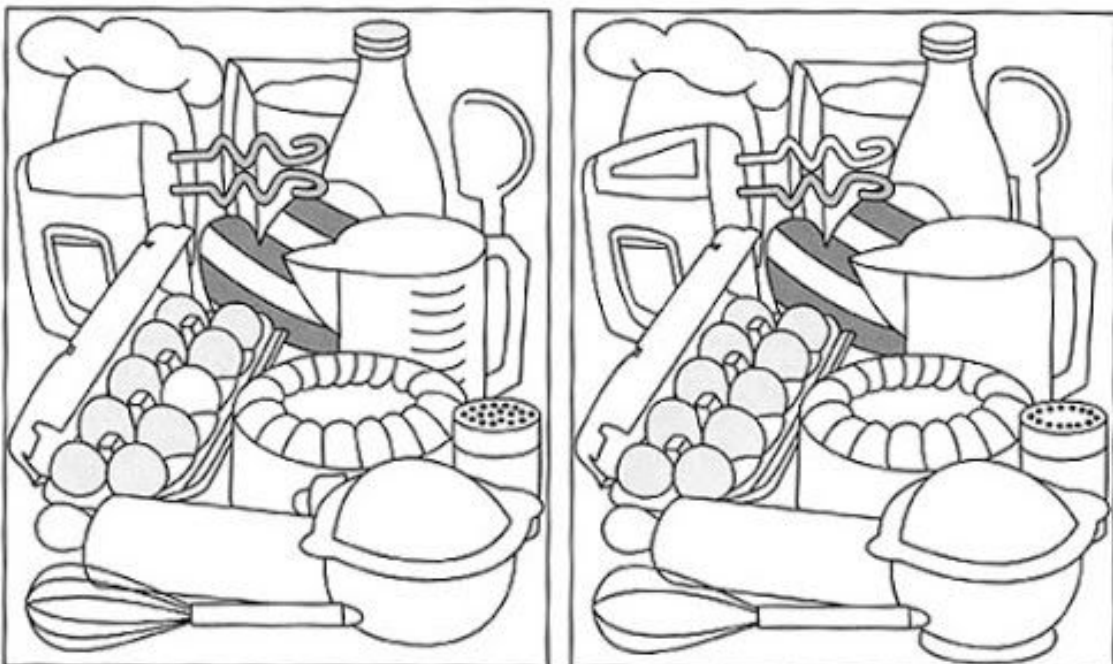
.....

ACTIVITATS D'ENTRETENIMENT

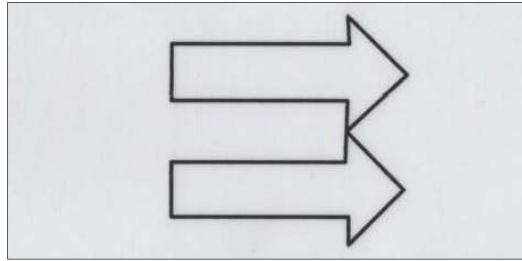
ACTIVITAT 1: descobreix la ruta per sortir del laberint.



ACTIVITAT 2: Troba les set diferències. Marca-les al dibuix de la dreta.



ACTIVITAT 3: Només afegint dues línies rectes, aconsegeix fer una tercera fletxa de la mateixa mida que les altres dues.



ACTIVITAT 4: Resol aquest enigma.

La Maria té un germà anomenat Joan. En Joan té tants germans com germanes. La Maria té el doble de germans que de germanes.

Quants nois i noies hi ha a la família?

ACTIVITAT 5: Segueix atentament les instruccions i trobaràs el número secret.

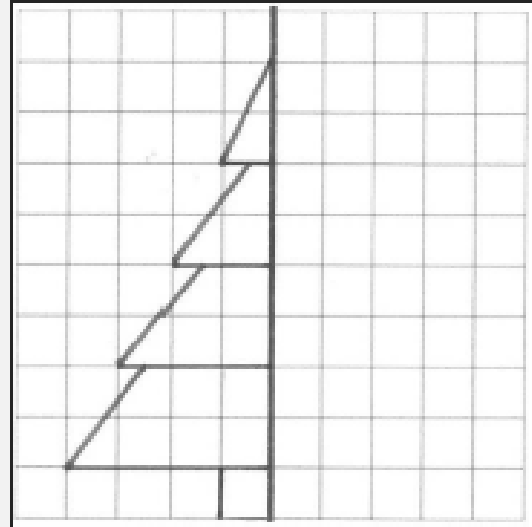
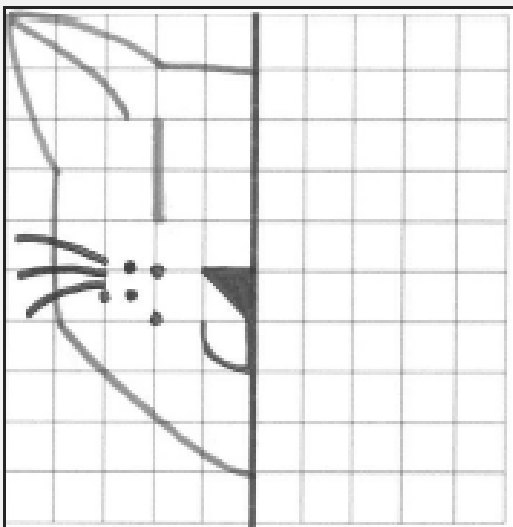
1. El número no comença per 5
2. El número no té dues xifres repetides.
3. El número és més gran que 45 i més petit que 69
4. El número no té cap 7, ni 8, ni 9.
5. Les dues xifres del número sumades donen com a resultat un número superior a 10.

00	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

ACTIVITAT 6: Resol aquest Sudoku. Recorda que dins de les files i columnes hi ha 9 "quadrats" (compostos de 3 x 3 espais). Cada fila, columna i quadrat (9 espais cadascun) s'ha de completar amb els números de l'1 a l'9, sense repetir cap número dins de la fila, columna o quadrat.

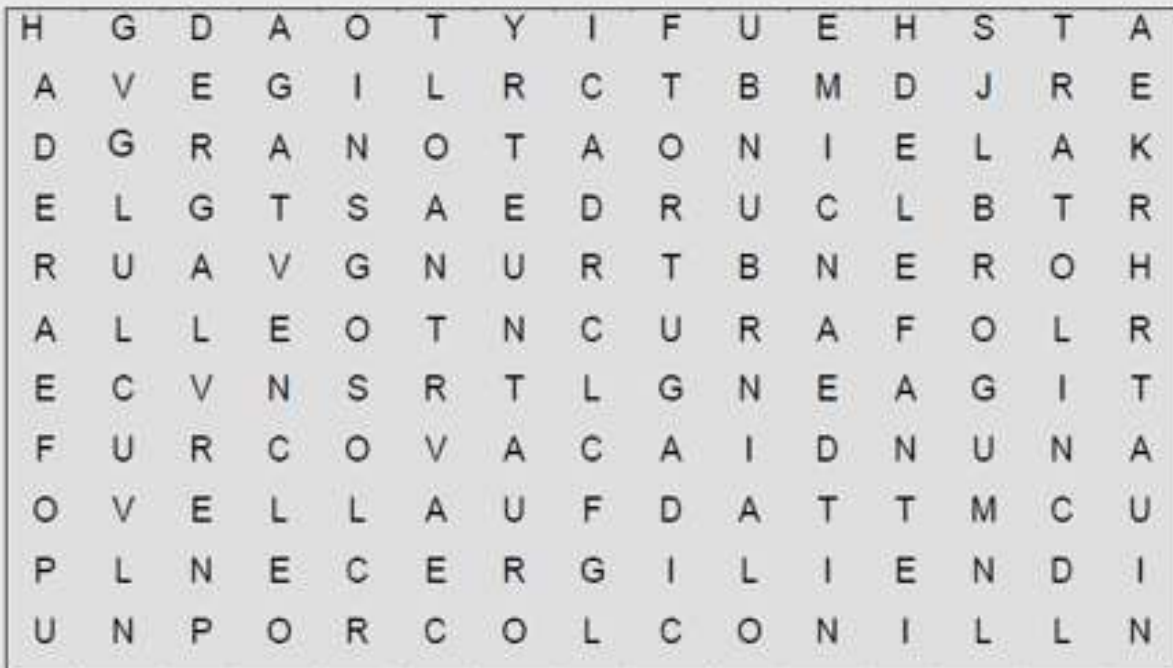
		3	6			4	8	7
	7			3	4			5
4	5			7	8			
	3			6	7	9	2	8
6				4		5	3	
			5			7	4	
9	4	5		8				2
	8			5	2	3	6	9
3		2				8	5	4

ACTIVITAT 7: Dibuixa la meitat que falta de les següents figures.



ACTIVITAT 8: Troba a la sopa de lletres els noms dels següents animals.

Porc – Conill – Elefant – Gat – Lleó – Gos – Ratolí – Tortuga – Vaca – Tauró -
Granota - Ovella

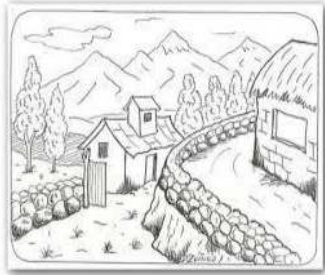
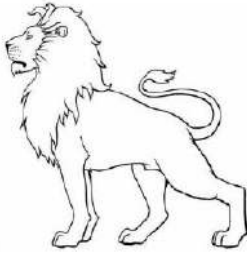


ACTIVITAT 9: Trobeu les parelles.



ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

ACTIVITAT 1: Escriu una història amb les següents imatges.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTIVITAT 2: Les lletres ombrejades corresponen a les inicials de quatre països. Descobreix quins són seguint el sentit de les fletxes en cada cas.

M	N	C	T	L	X	C	Z	A	S	D	N	G	N	H	I	K	P
O	Y	T	O	V	O	M	Q	W	T	A	O	Z	N	N	Y	A	A
T	A	O	I	B	I	M	B	E	T	Y	D	H	A	N	F	R	E
L	G	P	O	A	A	I	A	S	X	J	R	V	I	K	L	O	B
E	E	L	Ñ	M	L	N	V	G	O	P	T	Ñ	G	A	Z	A	N
P	U	M	E	I	A	W	E	P	Y	R	V	U	F	A	T	R	A
Ñ	O	E	A	N	B	N	T	I	M	O	Y	N	R	E	P	A	L

C ↘ ↗ ↘ → ↘ ↙ ←
 T ↗ ↗ ↘ ↘ ↗ ↗ ↘

A ↙ ↘ ↘ ↘ → ↗ →
 P ↗ ↘ ↗ ↘ ↗ → ↗

C:

A:

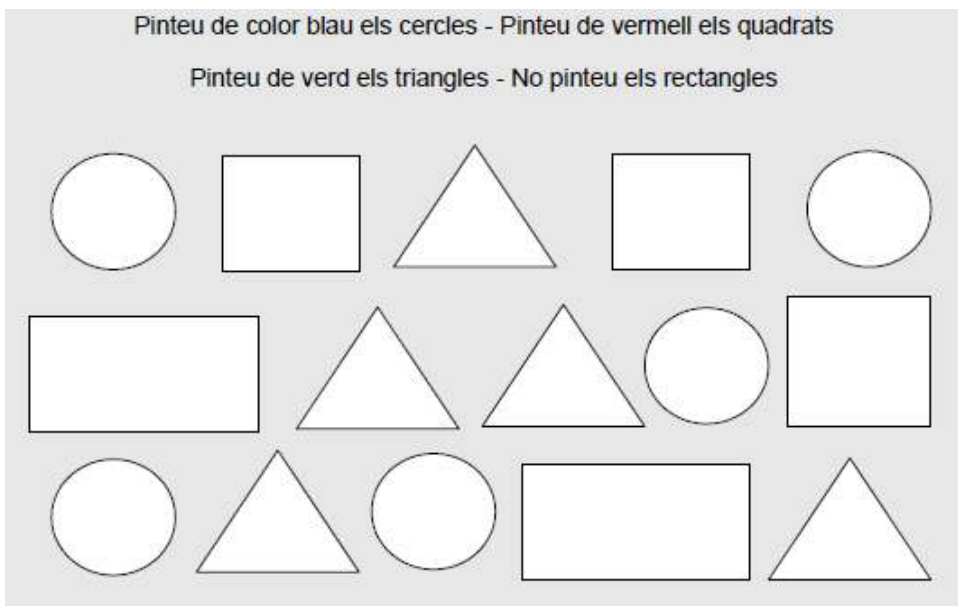
T:

P:

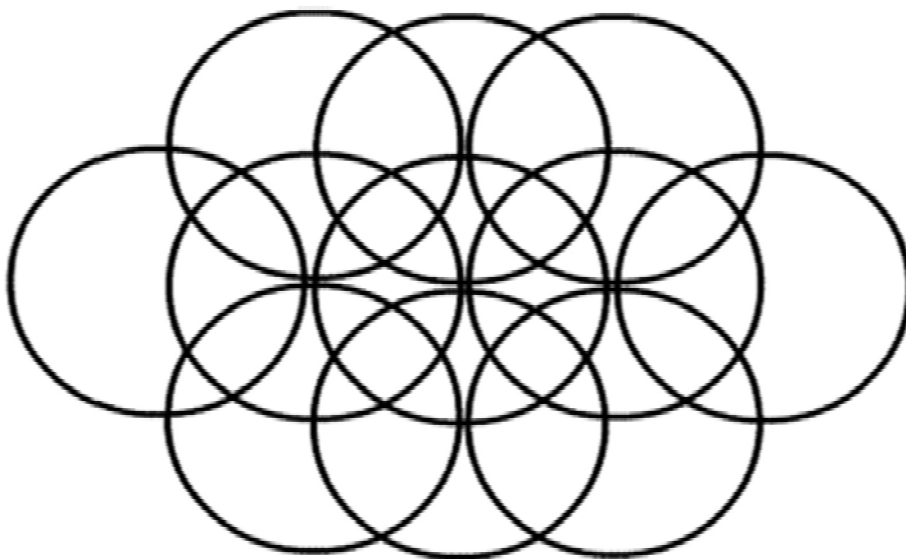
ACTIVITAT 3: Pinta segons les indicacions.

Pinteu de color blau els cercles - Pinteu de vermell els quadrats

Pinteu de verd els triangles - No pinteu els rectangles



ACTIVITAT 4: Quants cercles hi ha en aquest dibuix?

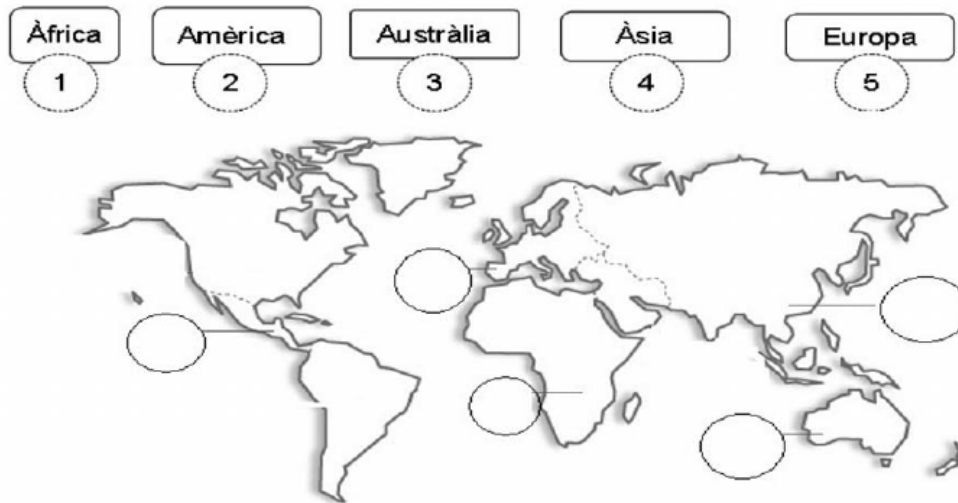


TOTAL:

ACTIVITAT 5: En les caselles en blanc, escriu els números que hi falten. Podeu anar tatxant els números a mesura que aneu contant des de l'1 fins al 81.

10	46	43	37	52	21	15	60	3
26	5	58	18	31	68	7	54	23
66	50	63	35	1	45	62	38	9
55	29	24	12	79	74	70	25	51
16	8	77	72	47	65	40	13	78
39	20	32	6	81	34	59	4	44
2	73	53	61	42	57	27	49	19
48	14	69	22	76	17	67	30	36
75	80							

ACTIVITAT 6: Recordem els cinc continents. Posa el número de cada continent on li correspongui en el mapa del món.



Escriu un parell de països que hi hagi en cadascun dels 5 continents:

Àfrica: i

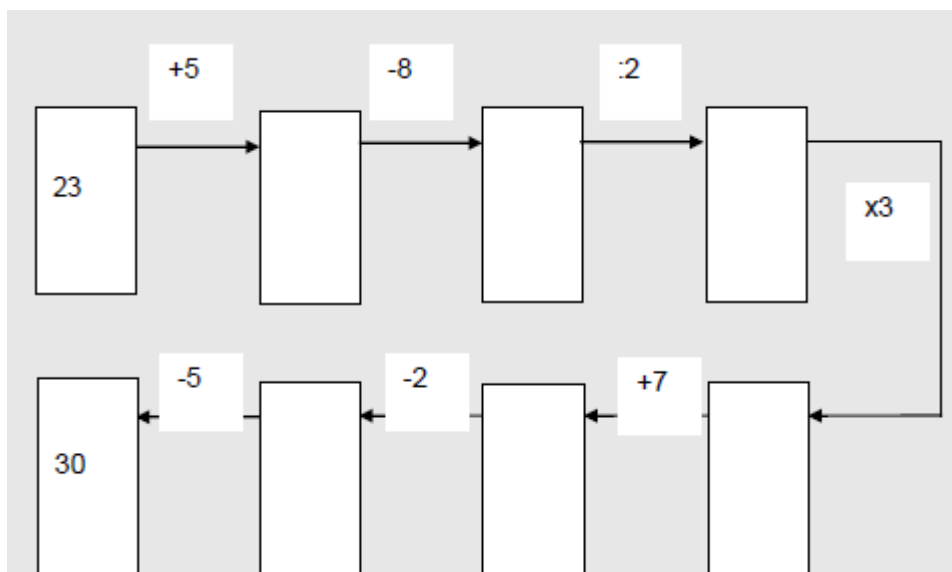
Amèrica: i

Austràlia: i

Àsia: i

Europa: i

ACTIVITAT 7: Fes les operacions següents en el sentit de les fletxes.



ACTIVITAT 8: Escriu a sota de cada instrument si són instruments que per fer-los sonar es BUFEN, es COLPEGEN o es TOQUEN LES CORDES.









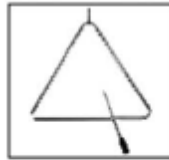
















ACTIVITAT 9: Quina paraula sona similar a la de l'esquerra? Encercla-la.

Llibreta

Notes

Camioneta

Ordinador

Tocador

Arròs

Paper

Telèfon

Cendrer

Plaça

Font

Tassa

Llenguatge

Peatge

Sastre

Cançó

Informació

Cotxe

Pintor

Senyor

Paperet

Nevera

Caldera

Nena

ACTIVITAT 10: Escriu les paraules a l'inrevés, tal i com es mostra a l'exemple. Comença per la darrera lletra i acaba per la primera.

CUINA _____ ANIUC _____
NET _____ TEN _____

AMOR _____

COTXE _____

ANELL _____

PARELLA _____

RETRAT _____

FORQUILLA _____

COIXÍ _____

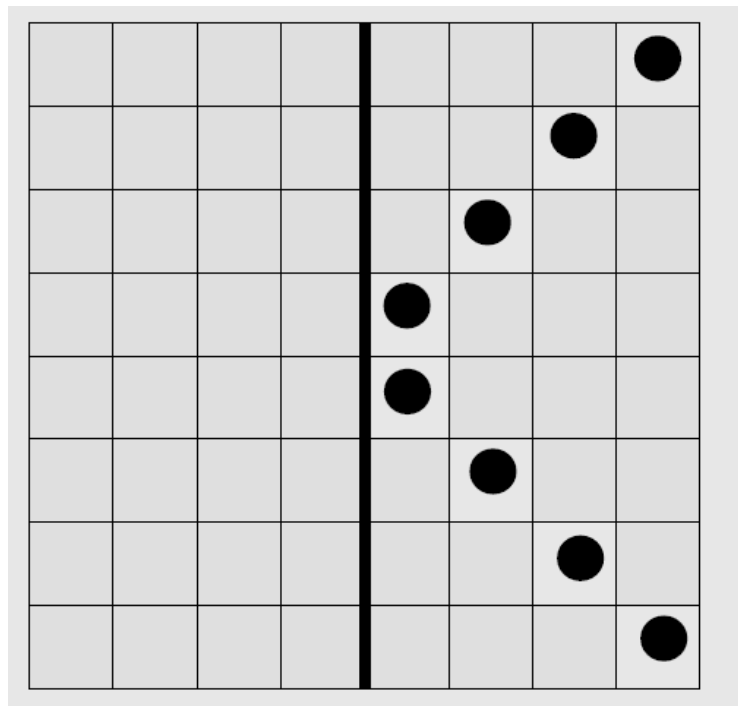
DORMITORI _____

SALAMANCA _____

ACTIVITAT 11: Encercla tots els número "7".

6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

ACTIVITAT 12: Completa la figura següent a l'espai en blanc de l'esquerra, de manera que els punts quedin simètrics (com si fos un mirall).



ACTIVITAT 13: A l'esquerra apareix una paraula, a la dreta una sèrie de lletres. Troba la paraula amagada a la sèrie de lletres i subratlla-la.

VI	WEINMELORPFHTDSICNNVIMERTG
CORB	RABEHLRUBCMTPSNCORBMHAS
LLAPIS	STIFYNEHRONPENCILLAPISM DH
SABATA	SCHUHSABATAODFEGRJKSYQPORM
VIATGE	REISEVIATGETRAVELVOJAGENSF
CARTA	BR IEFLETTERSFEROCARTAN EFF
PLUJA	REGENLUWNEFROBSFERNHPLUJA
TAULA	GABELBESGTAULATENEDORNSFER
GLOBUS	GLOBUSALOONGLOBOUSGELOVIWER
SORRA	SANDITERRANERASORRAREOMNR
LLUM	LICHTLIGTDERNLLUMBERTALEPOQW
SON	SCHLAFDORMIRENSONNENOPAR
BANC	BANCBANKKMSDFEMERZBSFERBE

ACTIVITAT 14: Ordena aquesta llista d'accions que tenen relació amb anar a sopar a un restaurant.

	Trucar a un restaurant.
	Reservar una taula.
	Anar al restaurant.
	Esperar a l'entrada del restaurant.
	Demandar els plats al cambrer/a.
	Llegir el menú.
	Arreglar-se per a l'ocasió.
	Decidir els plats a demanar.

ACTIVITAT 15: Compta quantes lletres X, Y i Z hi ha a la taula següent.

D X Y B Z P D Q A Z
Q H Z K X H G T R I
O Z D B U E Z K H Y
Z B U X F R H X P Z
A Z C E Y W B N Z W
X H N M Z X B G Z X
K Z N H Q L F P N Z
Y Z X U J Q E Z L M
G Z H T Z X Y M X D
Z B X Q Z P Z X K M

LLETRA X:

LLETRA Y:

LLETRA Z:

ACTIVITAT 16: Ordena la següent seqüència de números de més gran a més petit a la taula en blanc. Et recomanem que vagis tatxant els números a mesura que els vagin ordenant.

71	590	369	52	264
10	305	79	888	133
65	2	630	448	50
100	250	114	83	96
407	710	426	35	44

888				

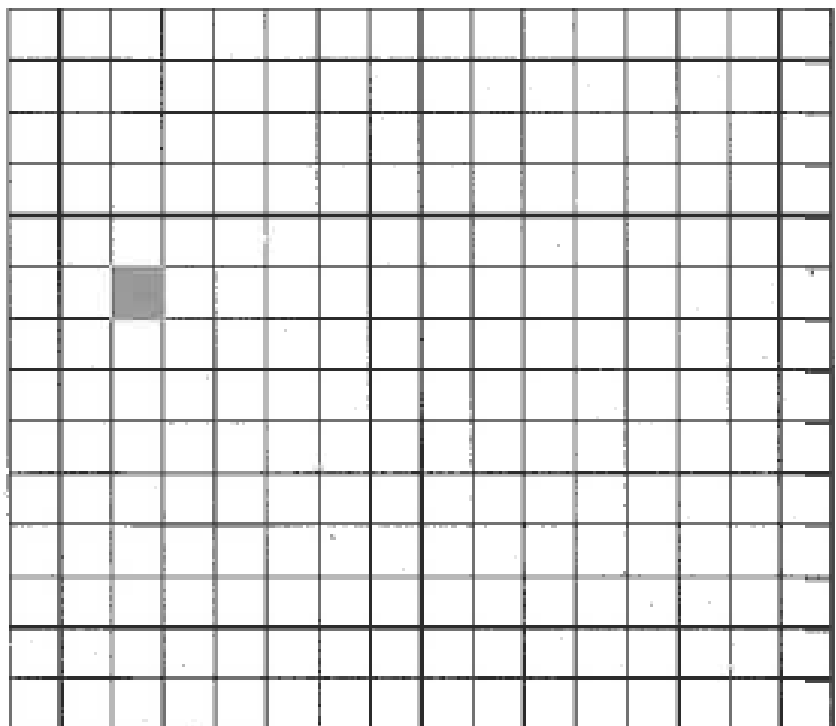
ACTIVITAT 17: Escriu 3 paraules que siguin de la mateixa família.

1. **Planetes:** Mercuri, Terra, Mart, Saturn.
2. **Unitats de temps:** Hora,
3. **Balls de saló:** Tango,
4. **Colors:** Groc,
5. **Mitjans de transport:** Cotxe,
6. **Òrgans del cos:** Cor,
7. **Parentela:** Tiet,
8. **Fruites:** Kiwi,
9. **Noms de noia:** Carla,
10. **Països:** Holanda,
11. **Estris de cuina:** Cullerot,
12. **Animals del mar:** Dofí,

ACTIVITAT 18: Quants elements hi ha a cada requadre? Escriu el resultat.

ACTIVITAT 19: Segueix les següents instruccions.

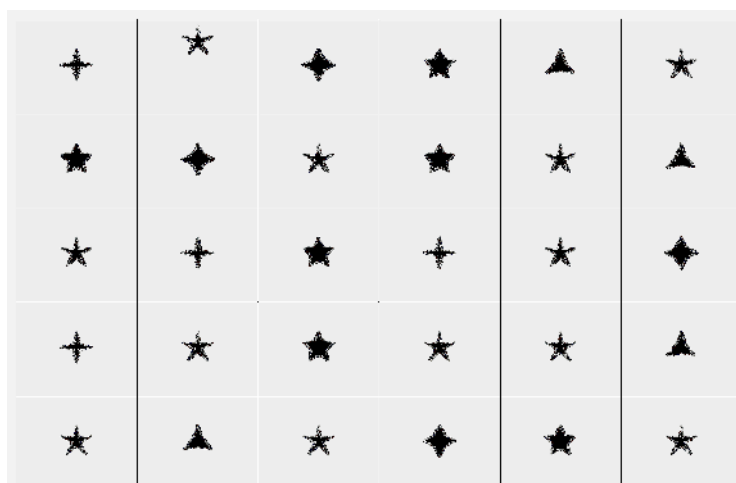
1. Comença pel quadrat marcat, i marca (pintant cada quadret) tota la línia fins a l'extrem dret.
2. Marca 5 quadres cap a dalt.
3. Seguidament, marca quatre quadres cap a l'esquerra.
4. Marca tres quadres cap a baix i onze a l'esquerra.
5. Després, marca set quadres cap a baix.
6. Finalment, marca tres quadres cap a la dreta.



ACTIVITAT 20: A continuació tens un conjunt de lletres desordenades, sense cap significat. Ordena-les per trobar-li significat a cadascuna d'elles amb l'ajuda d'ela pista que et donem.

Exemple: Nom de dona	CRÈME	MERCÈ
Nom d'home	DORIJ	
Fruita	ONRATAJ	
País	LINRADA	
Flor	VELLCAL	
Mitjà de transport	MITRAVA	
Personatge polític	ZANRA	
Electrodomèstic	VARENE	
Comarca de Catalunya	ROTXAGAR	
Esport	NETIS	
Pintor	RIMÓ	
Animal	NETFELA	
Peça de vestir	DALFILLES	
Professió	TEQUIARTEC	

ACTIVITAT 21: Presta atenció! Fes un cercle cada cop que aparegui aquesta estrella ★



ACTIVITAT 22: Descobreix les paraules següents amb l'ajuda dels símbols. Són paraules en castellà.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
●	*	♥	☼	☾	○	△	→	≡	+

K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S
-	🏠	∞	□	⌋	/	⊕	~	⊗	√

T	U	V	W	X	Y	Z
Ω	α	ψ	⌋	⊙	β	ee

⊕ 🏠 ● β ●

♥ / ♥ → ☾

♥ / ⊗ Ω ≡ □ ●

● △ α ●

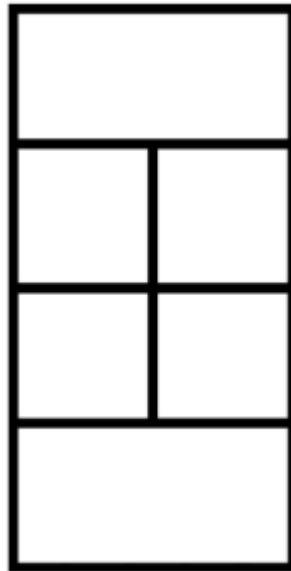
ACTIVITAT 23: El món al revés! Escriu la següent frase al revés.

- En Pere estava comprant un televisor quan es va trobar al seu antic company de feina a la botiga.

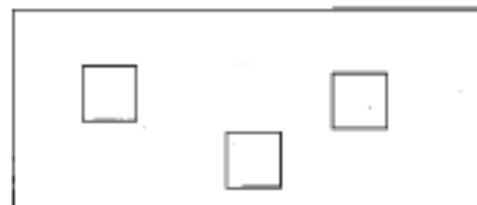
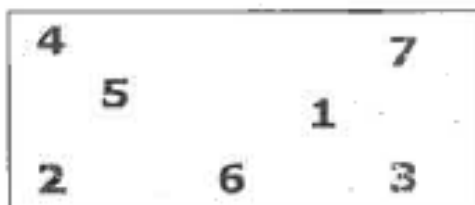
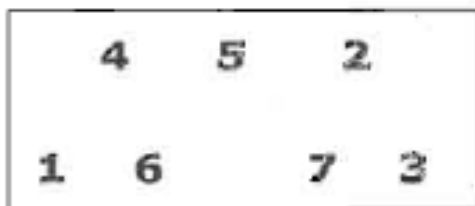
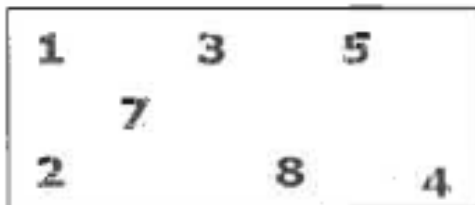
“Agitob al _____

 _____”

ACTIVITAT 24: Observa detingudament la figura. Quants quadrats hi veus?



ACTIVITAT 25: Al requadre de l'esquerra hi ha una sèrie de números amb una disposició dins del requadre. Escriu, a la dreta, els números que corresponen a la posició.






























ACTIVITAT 26: Observa el següent dibuix detingudament i fixa't en tots els detalls que veus a la cuina. Després tapa el dibuix i respon a les preguntes.





















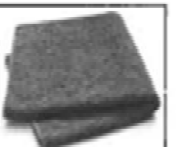

1. Quants fogons té la cuina?
2. Hi ha alguna cosa a sobre dels fogons?
3. Què hi ha guardat a la prestatgeria?
4. Quants calaixos hi ha al costat del forn?
5. Hi ha algun objecte que desentona?
6. Hi ha alguna planta? On Està situada?
7. Què hi ha al terra de la cuina?

Després de respondre les preguntes, comprova-ho tu mateix/a tot observant el dibuix altre cop.

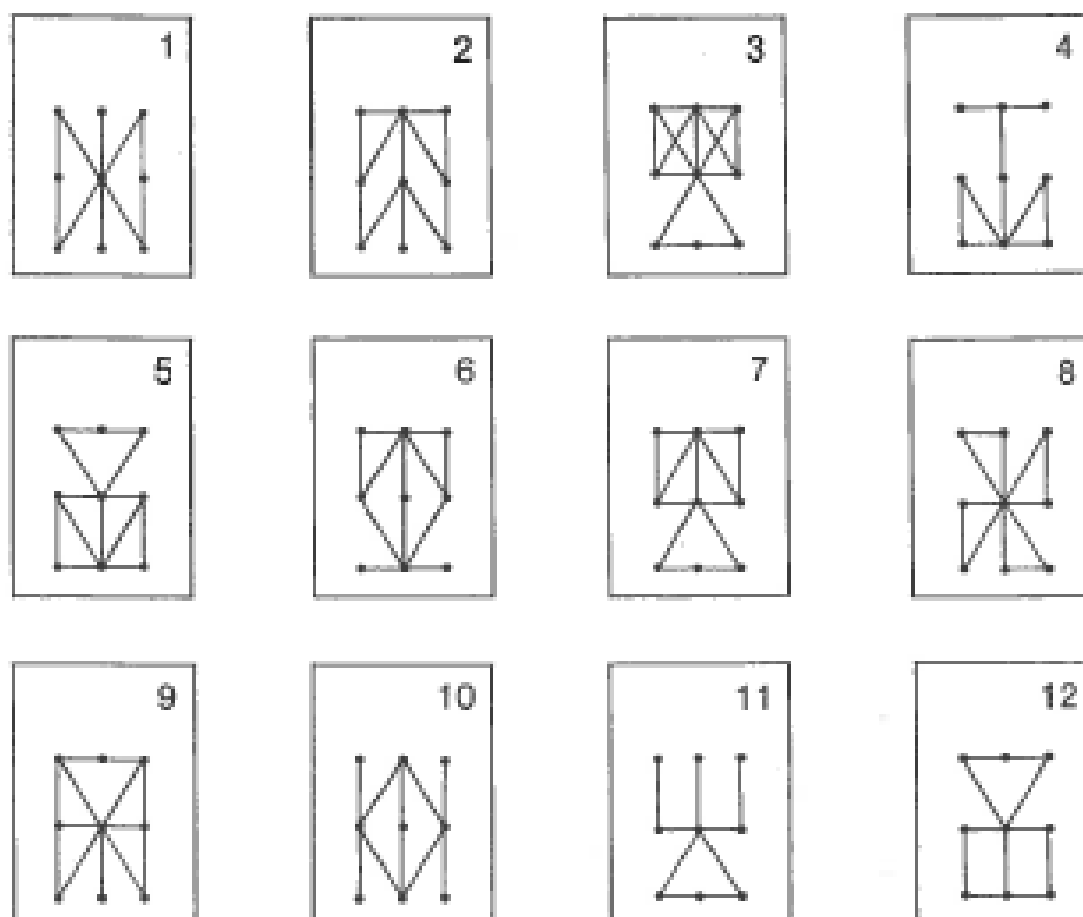
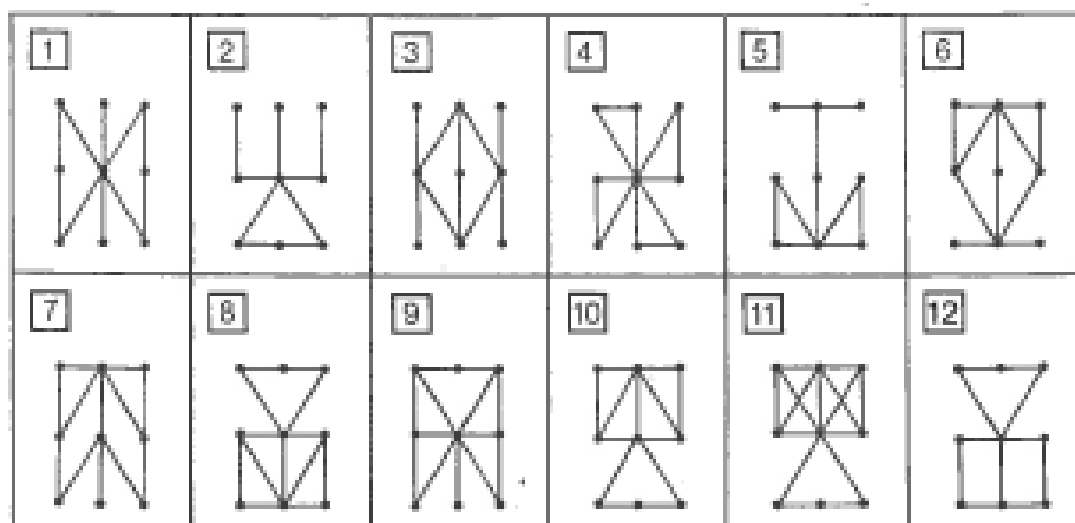
ACTIVITAT 27: Observa les següents equivalències, posa a cada símbol el valor que li correspon i fes l'operació matemàtica.

 = 3	 x  + 100 +  -  = <input style="width: 60px; height: 25px;" type="text"/>
 = 1	 x  x 24 -  +  +  = <input style="width: 60px; height: 25px;" type="text"/>
 = 2	 +  x 55 -  + 21 ÷  = <input style="width: 60px; height: 25px;" type="text"/>
	 x  -  +  +  = <input style="width: 60px; height: 25px;" type="text"/>
	 -  +  x  x  x  = <input style="width: 60px; height: 25px;" type="text"/>

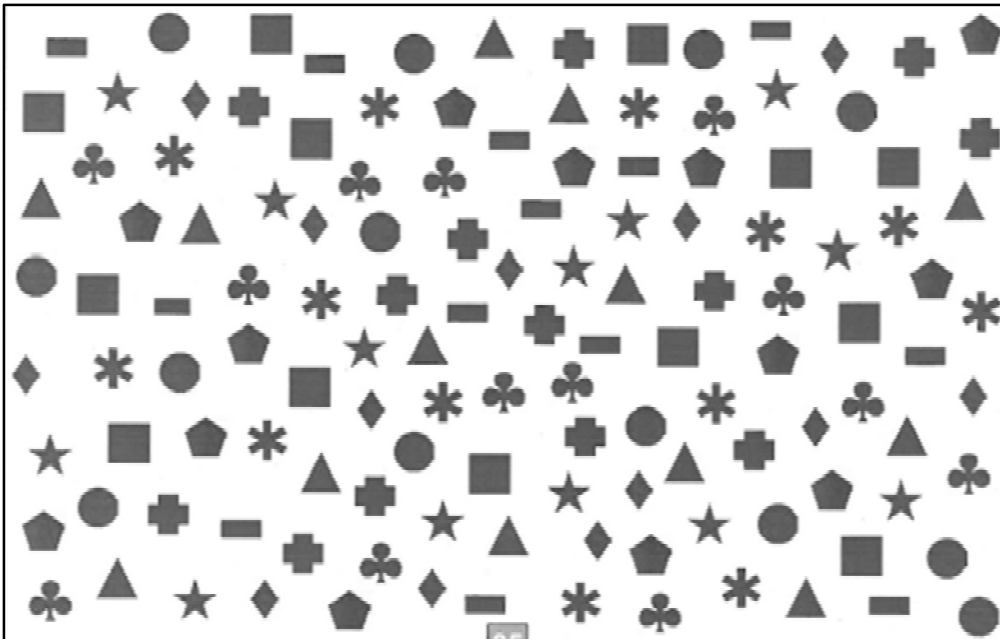
ACTIVITAT 28: Senyala quina de les quatre imatges de la dreta és igual de gran que la imatge de l'esquerra.

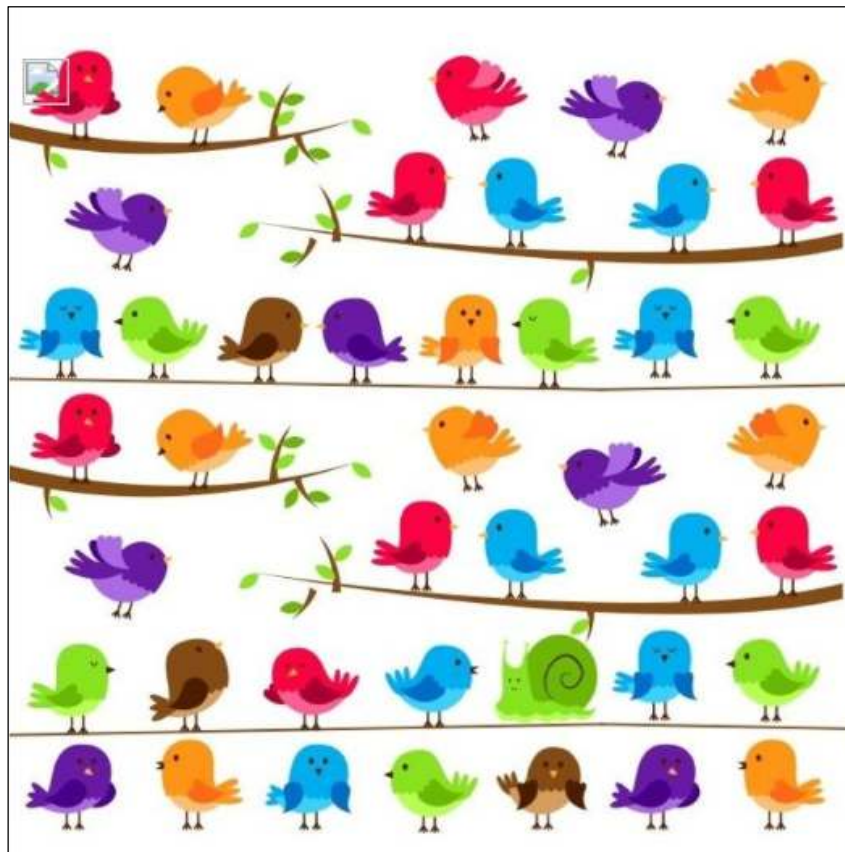
ACTIVITAT 29: Troba les figures iguals.



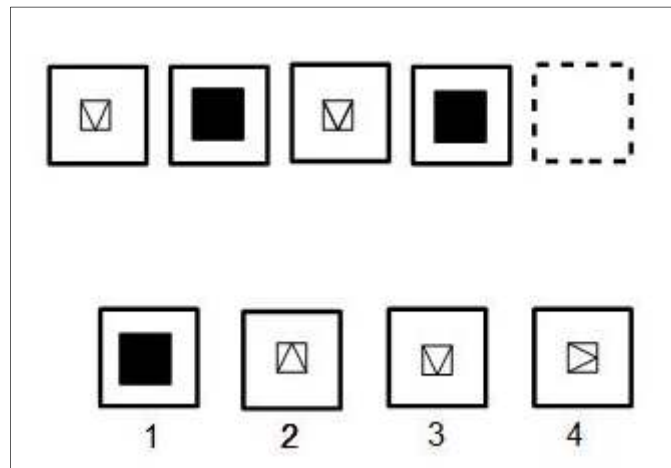
ACTIVITAT 30: Encercla els símbols que siguin iguals als símbols de fora el requadre (una quadrat i un trèvol) i suma'ls. Quants n'hi ha de cada?



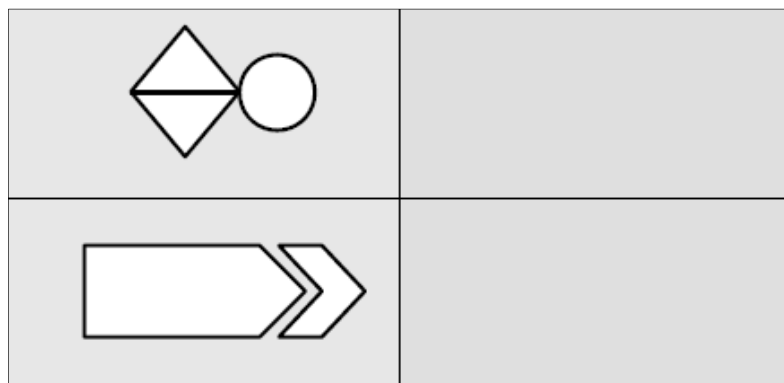
ACTIVITAT 31: Troba un cargol entre tots aquests ocells.



ACTIVITAT 32: Segueix la seqüència lògica. Quina figura seguiria?



ACTIVITAT 33: Copia les figures següents.



ACTIVITAT 34: Responen les preguntes d'aquests problemes matemàtics.



- Quants diners teniu amb un bitllet de 10 euros, un bitllet de 5 euros, tres monedes d'1 euro i 20 cèntims?

- Si voleu comprar un llibre que val 13 euros, quants us sobran?

ACTIVITATS DE CATALÀ

ACTIVITAT 1: Completa els mots següents amb les lletres que falten.

T _LÈFON

AUT_BÚS

RATOL_

ANI_ERSARI

LLAG_STA

ÀR_RE

M_NTANYA

PILO_A

CA_Í

RADIA_OR

FIN_STRA

JO_

PAELL_

CARB_SSÓ

ACTIVITAT 2: Escriu al costat de cada paraula un sinònim, però amb la condició que comenci amb una lletra en concret. Fixa't en l'exemple.

Baralla	Batusa
Núpcies	C
Presó	G
Regal	O
Catàstrofe	D
Glaç	G
Tisana	I
Bany	L
Mort	D
Barreja	M
Establiment	B

ACTIVITAT 3: Completa els següents refranys i frases fetes.

- Exemple: Quin no corre.... vola.
- De porc i de senyor...
- Gallina vella...
- Ningú no dóna duros...
- Qui dies passa...
- No hi ha mal que...
- Una flor no...
- Qui no plora...
- Qui tot ho vol...
- Caldera vella...
- Qui no vol cols...

ACTIVITAT 4: Encercla, a cada línia, quina de les paraules no es correspon amb les altres.

Per exemple, a la primera línia la paraula “ratolí” perquè no és una au.

MERLA	PARDAL	CORB	RATOLÍ	ÀGUILA
COTXE	AUTOBÚS	MOTO	CAMIÓ	BICICLETA
GOT	TRIANGLE	QUADRAT	EXÀGON	RECTANGLE
SABATA	BOTA	SANDÀLIA	SABATILLA	MITJONS
PEBRE	CURRI	SUCRE	GINGEBRE	SAFRÀ
LLIBRE	DIARI	POSTAL	REVISTA	ÀLBUM
TÉ	CACAU	LLET	SUC	CAFÈ
MADUIDXA	CASTANYA	POMA	PRÉSSEC	RAÏM
PASTA	MATÓ	FORMATGE	IOGURT	NATA
MORERA	ROURE	FAIG	ROSA	PLATANER
REGLA	LLAPIS	PLOMA	RETOLADOR	BOLÍGRAF
ANELL	CINTURÓ	CADENA	POLSERA	ARRACADA
PASTANAGA	COGOMBRE	CEBA	PLÀTAN	PORRO

ACTIVITAT 5: Llegeix aquesta poesia i indica 5 colors i 5 animals que hi apareguin. Apunta'ls al llistat.

La negra àliga enorme,
d'ulls vermells i pic corvat
abrillantat, té el ratolí;
les profundes i blaves aigües,
el gran cocodril;
l'elefant, la daurada estepa;
l'escurçó, les verdes branques
per on trepa i el seu calent niu
a la vora del riu.

ANIMALS:.....

COLORS:.....

ACTIVITAT 6: Uneix amb una fletxa cada professió amb la seva definició.

1. Mecànic	a) Persona que tradueix d'una llengua a una altra, especialment si es dedica a això de forma professional.
2. Enginyer	b) Persones que s'ocupen de la construcció, muntatge i manteniment dels equips industrials i maquinàries.
3. Cirurgià	c) Persona que dirigeix un vaixell o una aeronau.
4. Pilot	d) Persona que es dedica al disseny i la construcció d'aeronaus, pistes d'aterratge, hangars, etc.
5. Traductor	e) Metge capaç de prevenir, diagnosticar i curar malalties exercint la cirurgia.

ACTIVITAT 7: Troba en aquest dibuix coses el nom de les quals comencin amb les lletres que t'indiquem.



A -	G -	O -
B -	I -	P -
C -	J -	R -
D -	L -	S -
E -	M -	T -
F -	N -	U -

ACTIVITAT 8: Descriu el recorregut que hauries de fer per anar al bany des del lloc on et trobes ara mateix, com si li haguessis d'indicar a algú. Fes servir paraules com dreta, esquerra, recte...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTIVITATS D'ENTORN: CONEIXES EL POBLE?

ACTIVITAT 1: Imagina per un moment que t'has convertit en l'amfitrió/na del teu poble. Anomena 8 racons del municipi que recomanaries!



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

ACTIVITAT 2: Respon a les següents preguntes.

- 1. Quina planta tant identitària pels taradellencs es recupera al Parc de les Olors de Taradell?
.....
- 2. De quin estil arquitectònic és la Capella de Santa Llúcia?
.....
- 3. Quina espècie d'arbre hi ha al parc de la Font Gran, que és catalogat per la Generalitat com a Arbre Monumental de Catalunya?
.....
- 4. Quin és el lloc més alt del terme de Taradell?
.....
- 5. Què són les cuines d'en Rocaguinarda?
.....
.....

ACTIVITAT 3: Fes aquesta sopa de lletres trobant 9 coses relacionades amb Taradell (noms, llocs, barris, indrets, etc.).

S	G	T	T	E	Y	A	H	T	P	E	R	T
A	U	F	L	A	V	Y	U	C	N	C	J	O
N	D	E	N	S	U	L	M	O	G	O	I	R
T	M	I	U	C	D	A	J	S	P	M	E	R
A	B	A	P	T	R	P	F	T	K	U	G	E
L	A	S	A	G	R	E	R	A	R	S	U	D
L	H	F	R	Z	H	Y	U	I	K	E	L	O
U	Y	M	C	K	J	G	F	F	A	U	R	N
C	D	G	O	E	B	D	I	O	J	B	D	C
I	P	U	L	N	I	X	E	N	U	L	A	A
A	G	M	O	Y	F	R	L	T	R	A	N	R
L	P	D	R	U	A	H	D	U	E	T	U	L
T	C	A	S	T	E	L	L	R	G	L	L	E
Y	F	O	N	T	G	R	A	N	H	I	E	S



ACTIVITAT 4: Llegeix atentament aquest text que parla del “Ball del Ciri – festa Major d’Hivern” i respon a les preguntes.



“En el marc de la Festa Major d'hivern, celebrada en honor a Sant Sebastià, té lloc el tradicional Ball del Ciri. Aquest es balla des de l'any 1776, quan apareix una nota de les despeses d'unes almorratxes al compte de la Confraria del Roser.

El Ball del Ciri és una dansa cerimoniosa i ritual que pretén simbolitzar el traspàs públic de poders entre els Pabordes o Administradors d'un determinat altar.

El ballen sis parelles vestides de gala. Els homes amb gambeto, un abric llarg fins a mitja cama que acostumaven a portar els dies de festa, i barret de copa. I les dones vestit llarg i mantellina blanca. Tres parelles representen els administradors actuals de la Confraria, porten ciris i almorratxes guarnides amb cintes i flors que en un moment de la dansa entreguen a les altres tres parelles simbolitzant el traspàs del càrrec d'administradors.

Les almorratxes són recipients de vidre bufat, entre gerro i cantiret, amb un broc central i quatre de petits per espargir aigua d'olor amb el qual els balladors ruixen al públic. Les almorratxes i els ciris són els símbols que representen els càrrecs que els balladors s'intercanvien.

La dansa la ballen gent del poble, i com hem dit abans, cada any es renoven tres parelles. L'Esbart Sant Genís és qui té cura de la conservació del vestuari i els encarregats d'ensenyar la dansa als nous pabordes.

La dansa es balla a la plaça de les Eres i a Taradell és un honor dansar el Ball del Ciri.”

Text extret de taradell.cat



Tot seguit, i procurant fet memòria d'allò que has llegit, respon a les preguntes. Si et cal, consulta el text.

1. Des de quin any es balla el Ball del Ciri?

.....

2. Què simbolitza aquest ball?

.....

.....

3. Quantes parelles el ballen?

.....

4. Com són els vestits de gala? Descriu-los, tant els d'home com els de dona.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Què són les almorratxes?

.....

6. Qui s'encarrega de tenir cura del vestuari i d'ensenyar la dansa?

.....

7. A quina plaça de Taradell es balla?

.....

ACTIVITAT 5: Posem a prova els teus coneixements de gentilicis oficials.

Els gentilicis són els noms amb què es designen les persones, els animals i els objectes en relació amb el lloc de procedència.

1. Taradell – Taradellenc/a
2. Osona -
3. Cerdanya -
4. Vall d’Aran -
5. Pla de l’Estany -
6. Filipines -
7. Xipre -
8. Nepal -
9. Canadà -
10. Noruega -
11. Eslovàquia -
12. Atenes -
13. París -



SOLUCIONS

SOLUCIONS A LES ACTIVITATS DE CREATIVITAT

ACTIVITAT 7: Una recepta que es podria fer amb els ingredients que t'hem donat seria, per exemple, unes croquetes:

Croquetes

Ingredients:

- carn sobrant de rostit
- julivert
- ous
- pebre negre en pols
- beixamel
- pa ratllat

Procés:

Trinxarem tota la carn, afegint-hi julivert, un pols de sal i ous segons la quantitat de carn.

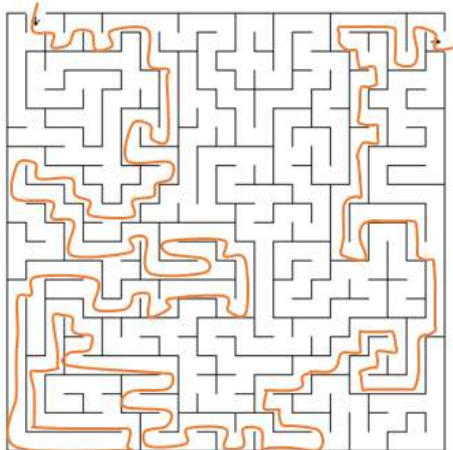
Treballarem la barreja amb una forquilla i afegirem una mica de pebre negre en pols.

Farem una beixamel bastant espesseïda i l'afegirem a la pasta; quan tot estigui fred, dividirem la quantitat en parts iguals, hi donarem forma cilíndrica i llarga, com vulguem.

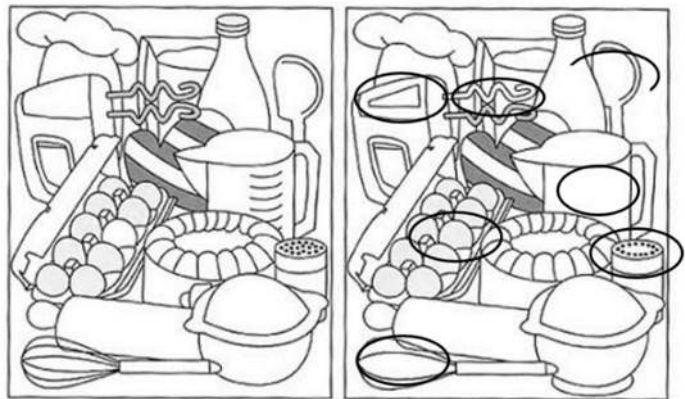
Passarem les croquetes per ou batut i pa ratllat i seguidament les fregirem en oli suficient i ben calent, procurant que ens quedin ben rosses per tots els costats. Quan estiguin cuites al nostre gust, les retirarem.

SOLUCIONS A LES ACTIVITATS D'ENTRETENIMENT

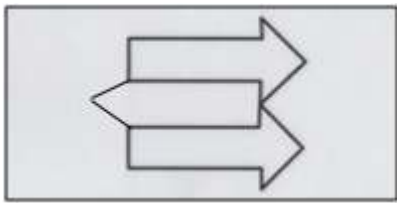
ACTIVITAT 1:



ACTIVITAT 2:



ACTIVITAT 3:



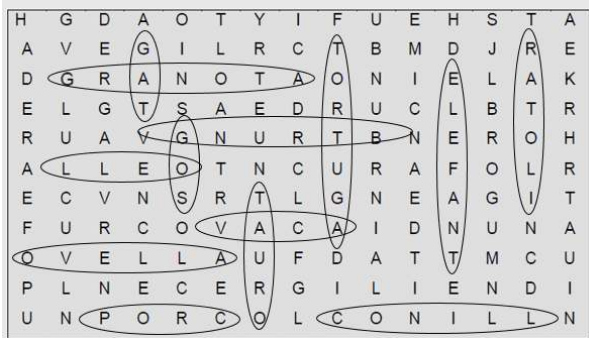
ACTIVITAT 4: Hi ha 4 nois i 3 noies.

ACTIVITAT 5: El número 65.

ACTIVITAT 6:

2	9	3	8	1	5	4	8	7
1	7	8	2	2	4	8	9	5
4	9	6	9	7	8	2	1	3
5	3	4	1	9	7	9	2	8
6	2	7	6	4	9	5	8	1
8	1	9	5	2	8	7	4	6
9	4	8	3	9	8	1	7	2
7	8	1	4	5	2	3	9	9
3	8	2	7	9	1	5	5	4

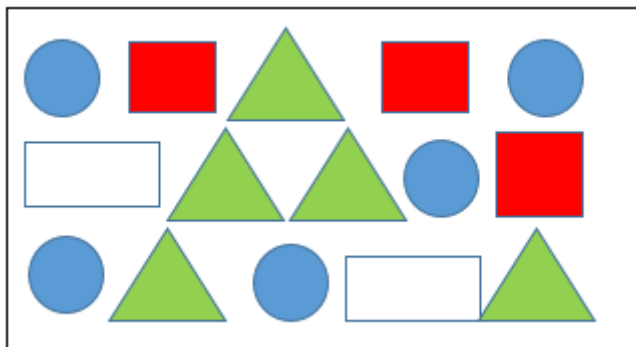
ACTIVITAT 8:



SOLUCIONS A LES ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

ACTIVITAT 2: Colòmbia – Alemanya – Tanzania – Portugal

ACTIVITAT 3:



ACTIVITAT 4: Hi ha 14 cercles

ACTIVITAT 5: Els números que falten són: 11 - 28 - 33 - 41 - 56 - 64 - 71

ACTIVITAT 6: Exemples de dos països de: Àfrica: Argèlia i Ghana / Amèrica: Nicaragua i Canadà / Austràlia: Tasmània i Victòria / Àsia: Xina i Tailàndia / Europa: Noruega i Grècia



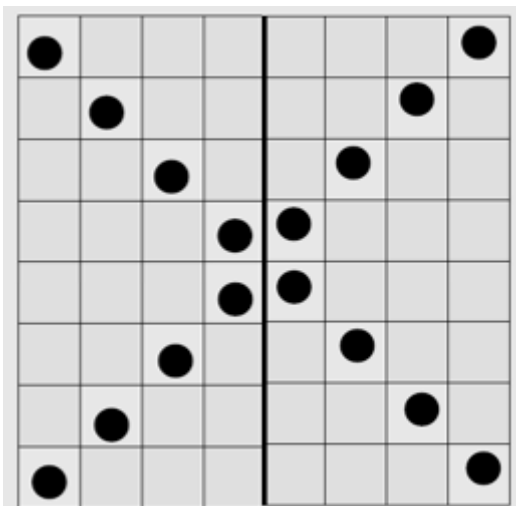
ACTIVITAT 7: 23 – 28 – 20 – 10 – 30 – 37 – 35 - 30

ACTIVITAT 8: Instruments de bufar: el 2n, 4t, 5è i 9è. Instruments de colpejar: 3r, 8è, 10è, 11è i 12è. Instruments de tocar cordes: 1r, 6è i 7è.

ACTIVITAT 9: Tocador / Cendrer / Tassa / Peatge / Informació / Senyor / Caldera

ACTIVITAT 10: Amor (Roma), Cotxe (Extoc), Anell (Llena), Parella (Allerap), Retrat (Tarter), Forquilla (Alliuqrof), Coixí (Ixioc), Dormitori (Irotimrod), Salamanca (Acnamalas).

ACTIVITAT 12:



ACTIVITAT 13:

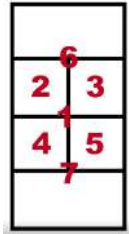
VI	<u>WEINMELORPFHTDSICNNVIMERTG</u>
CORB	<u>RABEHLRUBCMTPSNCORBMHAS</u>
LLAPIS	<u>STIFYNEHRONPENCILLAPISMDH</u>
SABATA	<u>SCHUHSABATAODFEGRJKSYQPORM</u>
VIATGE	<u>REISEVIATGETRAVELVOJAGENSF</u>
CARTA	<u>BRIEFLETTERSFEROCARTANEFF</u>
PLUJA	<u>REGENLUWNEFROBSFERNHPLUJA</u>
TAULA	<u>GABELBESGTAULATENEDORNSFER</u>
GLOBUS	<u>GLOBUSALOONGLOBOUSGELOVIWER</u>
SORRA	<u>SANDITERRANERASORRAREOMNR</u>
LLUM	<u>LICHTLIGTDERNLLUMBERTALEPOQW</u>
SON	<u>SCHLAFDORMIRENSONNENOPAR</u>
BANC	<u>BANCBANKKMSDFEMERZBSFERBE</u>

ACTIVITAT 22: Playa / Coche / Cortina / Agua

ACTIVITAT 23: Agitob al a anief ed ynapmoc citna ues la rabort av se nauq rosivelet nu tnapmoc avatse ereP ne

ACTIVITAT 24: Un total de 7 quadrats.

ACTIVITAT 25: Primer requadre: 1 i 8

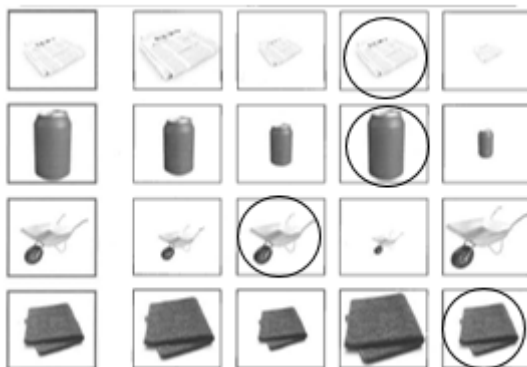


Segon requadre: 2 i 6

Tercer requadre: 5, 1 i 6

ACTIVITAT 27: 102 / 73 / 238 / 10 / 27

ACTIVITAT 28:



ACTIVITAT 29: 1-1 / 2-11 / 3-10 / 4-8 / 5-4 / 6-6 / 7-2 / 8-5 / 9-9 / 10-7 / 11-3 / 12-12

ACTIVITAT 30: Hi ha 13 quadrats i 13 trèvols.

ACTIVITAT 31: a la penúltima filera, a la posició número 5.

ACTIVITAT 32: La número 3.

ACTIVITAT 34: Tindrem 18'20€. Ens sobran 5'20€.

SOLUCIONS A LES ACTIVITATS DE CATALÀ

ACTIVITAT 1: Telèfon / Ratolí / Llagosta / Muntanya / Camí / Finestra / Paella / Autobús / Aniversari / Arbre / Pilota / Radiador / Joc / Carbassó

ACTIVITAT 2: Casament / Garjola / Obsequi / Desastre / Gel / Infusió / Lavabo / Defunció o difunt / Mescla / Botiga

ACTIVITAT 3: De porc i de senyor se'n ha de venir de vena / Gallina vella fa bon caldo / Ningú no dóna duros a quatre pessetes / Qui dies passa, anys empeny / No hi ha mal que per bé no vingui / Una flor no fa estiu / Qui no plora no mama / Qui tot ho vol, tot ho perd / Caldera vella, bony o forat / Qui no vol cols, dos plats

ACTIVITAT 4: Ratolí / Bicicleta / Got / Mitjons / Sucre / Postal / Cacao / Castanya / Pasta / Rosa / Regla / Cinturó / Plàtan

ACTIVITAT 5: Colors: Negra, vermells, blaves, daurada i verdes. Animals: Àliga, ratolí, cocodril, elefant i escurçó.

ACTIVITAT 6: 1-b / 2-d / 3-e / 4-c / 5-a

ACTIVITAT 7:

A – Ampolla	G - Globus	O - Onada
B - Barret	I - Illa	P - Palmera
C - Canya	J - Jaqueta	R - Raig
D - Davantal	L - Llibre	S - Sabata
E - Escrit	M - Mosca	T - Tauró
F - Faldilla	N - Nas	U - Ull

SOLUCIONS A LES ACTIVITATS D'ENTORN: CONEIXES EL TEU POBLE?

ACTIVITAT 2: 1. El barballó. / 2. D'estil gòtic tardà. / 3. El plàtan *Platanus hybrida*. / 4. El mirador de l'Enclusa, amb 867 metres d'alçada.

ACTIVITAT 3:

S	G	T	T	E	Y	A	H	T	P	E	R	T
A	U	F	L	A	V	Y	U	C	N	C	J	O
N	D	E	N	S	U	L	M	O	G	O	I	R
T	M	I	U	C	D	A	J	S	P	M	E	R
A	B	A	P	T	R	P	F	T	K	U	G	E
L	A	S	A	G	R	E	R	A	R	S	U	D
L	H	F	R	Z	H	Y	U	I	K	E	L	O
U	Y	M	C	K	J	G	F	F	A	U	R	N
C	D	G	O	E	B	D	I	O	J	B	D	C
I	P	U	L	N	I	X	E	N	U	L	A	A
A	G	M	O	Y	F	R	L	T	R	A	N	R
L	P	D	R	U	A	H	D	U	E	T	U	L
T	C	A	S	T	E	L	L	R	G	L	L	E
Y	F	O	N	T	G	R	A	N	H	I	E	S

ACTIVITAT 4: 1. Des de l'any 1776. / 2. El traspàs públic de poders entre els Pabordes o Administradors d'un determinat altar. / 3. Sis parelles. / 4. Els homes amb gambeto, un abric llarg fins a mitja cama i barret de copa. I les dones vestit llarg i mantellina blanca. / 5. Recipients de vidre bufat per esargir aigua d'olor. / 6. L'Esbart de Sant Genís. / 7. A la plaça de les Eres.

ACTIVITAT 5: 2. Osonenc/a / 3. Ceretà/na / 4. Aranès/a / 5. Del Pla de l'Estany / 6. Filipí/na / 7. Xipriota / 8. Nepalès/a / 9. Canadenc/a / 10. Noruec/ga. / 11. Eslovac/a / 12. Atenès/a / 13. Parisenc/a