

“MOVIMENT: SALUT I FELICITAT”

PRIMAVERA I MOVIMENT - L'arribada de l'oratge de primavera ens espenta a fer més exercici físic.

CONTA CONTES

- “La poció de la mala vida” / “Les saltacordes”
/ Audiovisuals infantils



J.GASTRONÒMICA

- Menú mes de la truita

JOCs D'EXTERIOR

- Jocs de resistència, força i flexibilitat

JOCs D'INTERIOR

- Llavor, sol i pluja / El joc de la primavera

MANUALITATS

- Caragols, Núvols i Frisbees

VALOR

- Promoure l'activitat física

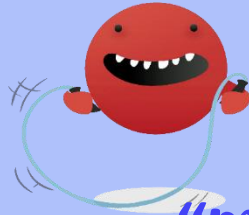
REpte MENSUAL

- 3 compliments al dia.



3 Compliments
al dia





“MOVIMIENTO: SALUD & FELICIDAD”

PRIMAVERA & MOVIMIENTO - La llegada del clima primaveral nos empuja a hacer más ejercicio físico.

CUENTA CUENTOS

- “La poción de la mala vida” / “Las saltacombas”

/ Audiovisuales infantiles

J.GASTRONÓMICA

- Menú mes de la tortilla

JUEGOS DE EXTERIOR

- Juegos de resistencia, fuerza y flexibilidad

JUEGOS DE INTERIOR

- Semilla, sol y lluvia / El juego de la primavera

MANUALIDADES

- Caracoles, Nubes y Frisbees

VALOR

- Promover la actividad física

RETO MENSUAL

- 3 cumplidos al día



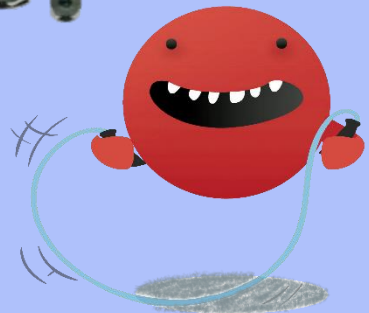
3 Cumplidos
al día



PLA D'ACTIVITATS

Abril

Moviment: salut i felicitat





Abril

PRIMAVERA I MOVIMENT

- L'arribada del oratge de primavera ens espenta a fer més exercici físic.

CONTA CONTES

- *“La poció de la mala vida”* / *“Les saltacordes”* / Audiovisuals infantils

J.GASTRONÒMICA

- Menú mes de la truita

JOCS D'EXTERIOR

- Jocs de resistència, força i flexibilitat

JOCS D'INTERIOR

- Llavor, sol i pluja / El joc de la primavera

MANUALITATS

- Caragols, Núvols i frisbees

VALOR

- Promoure l'activitat física

REpte MENSUAL

- 3 compliments al dia.



HÀBITS I NORMES

La nostra principal funció com a monitors de menjador és **educar als nostres alumnes**, per aquesta raó hem de treballar amb **ells els hàbits i normes durant l'espai de temps que estan amb nosaltres**.

Us vaig a enumerar alguns dels punts que considere més importants a treballar per al bon funcionament del menjador:

- Les files d'entrada i eixida al menjador.
- El to de veu en el menjador.
- Utilitzar correctament els coberts.
- Asseure's correctament.
- Evitar que es tire menjar baix la taula.
- En arreplegar la taula fer-ho adequadament, col·locant cada utensili en el seu lloc i deixant les safates o plats nets de menjar, igual que la taula.



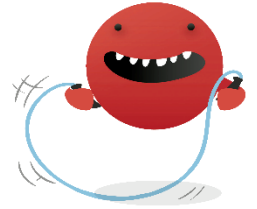
LA PRIMAVERA

La primavera

És una estació de l'any, una de les més belles que existeix a causa del canvi natural que veiem a les flors i arbres fruiters. Una renovació, després de la tardor i la caiguda de les fulles, les plantes canvien el seu fullatge i reverdeixen. Per això és coneguda pels seus alegres colors i aromes.



La primavera també ofereix moltes oportunitats perquè els xiquets isquen a l'aire lliure, gaudisquen de les activitats d'exterior i facen exercici. L'activitat física no sols és important per a la salut física dels xiquets, sinó que també pot ajudar a millorar el seu estat d'ànim i el seu benestar mental.



MOVIMENT

L'activitat física per als xiquets

Hui dia, més que mai, és molt important fomentar l'activitat física en els xiquets i adolescents, ja que passen molt més temps asseguts que abans. Passen moltes hores tots els dies davant de les pantalles (televisors, mòbils, computadores, tauletes i consoles) Un estil de vida cada vegada més sedentari.

Tothom es pot beneficiar de fer exercici amb regularitat. Els xiquets que es mantenen actius tenen:

- ossos i músculs més forts
- menys risc de tindre sobrepès
- menor probabilitat de contraure diabetis tipus 2
- tensió arterial i colesterol més baixos
- una actitud més positiva davant la vida

BENEFICIS FÍSICS

A més, els xiquets que estan en forma dormen millor. L'exercici millora el rendiment escolar i fa que els xiquets tinguen menys probabilitats de patir de depressió. Els xiquets que fan exercici de forma regular també són més capaces d'afrontar els desafiaments físics i emocionals, des de córrer perquè no se'ls escape l'autobús fins a estudiar per a un examen.

MOVIMENT

Per als xiquets, fer exercici significa jugar i estar actius físicament. Els xiquets fan exercici en les classes d'educació física, a l'hora de l'esbarjo, en les classes de ball o en els entrenaments de futbol, quan munten amb bicicleta o quan juguen a l'amagatall.



Els tres elements d'estar en forma

- Resistència (la veiem quan s'escapen de qui els persegueix en l'amagatall)
- Força (quan es desplacen per les barres metàl·liques penjant-se dels braços)
- Flexibilitat (quan s'acatxen per a lligar-se les sabates)

Aquest mes d'abril anem a ajudar a fomentar l'exercici físic i el moviment en totes les edats mitjançant activitats de Resistència, Força i Flexibilitat que siguin molt divertides per a tots



CUENTA CUENTOS

“La poción de la mala vida”

Hace muchos, muchos años, todas las personas estaban fuertes y sanas. Hacían comidas muy variadas, y les encantaba la fruta, las verduras y el pescado; diariamente hacían ejercicio y disfrutaban de lo lindo saltando y jugando. **La tierra era el lugar más sano que se podía imaginar, y se notaba en la vida de la gente y de los niños, ya que estaba llena de alegría y buen humor.** Todo aquello enfadaba terriblemente a las brujas antipáticas, quienes sólo pensaban en hacer el mal y fastidiar a todo el mundo.

La peor de todas las brujas, la malvada Caramala, tuvo la más terrible de las ideas: entre todas unirían sus poderes para inventar una poción que quitase las ganas de vivir tan alegremente. **Todas las brujas antipáticas se juntaron en el bosque de los pantanos y colaboraron para hacer aquel maligno hechizo.** Y era tan poderoso y necesitaban tanta energía para hacerlo, que cuando una de las brujas se equivocó en una sola palabra, hubo una explosión tan grande que hizo desaparecer el bosque entero.

La explosión convirtió a todas aquellas malignas brujas en seres tan pequeñitos y minúsculos como un microbio, dejándolas atrapadas en el líquido azul de un pequeño frasco de cristal que quedó perdido entre los pantanos. Allí estuvieron encerradas durante cientos de años, hasta que un niño encontró el frasco con la poción, y creyendo que se trataba de un refresco, se la bebió entera.



“La poción de la mala vida”

Las microscópicas y malvadas brujas aprovecharon la ocasión y aunque eran tan pequeñas que no podían hacer ningún daño, pronto aprendieron a cambiar los gustos del niño para perjudicarlo.

En pocos días, sus pellizquitos en la lengua y la boca consiguieron que el niño ya no quisiera comer las ricas verduras, la fruta o el pescado; y que sólo sintiera ganas de comer helados, pizzas, hamburguesas y golosinas.

Y los mordisquitos en todo el cuerpo consiguieron que dejara de parecerle divertidísimo correr y jugar con los amigos por el campo y sólo sintiera que todas aquellas cosas le cansaban, así que prefería quedarse en casa sentado o tumbado.

Así su vida se fue haciendo más aburrida, comenzó a sentirse enfermo, y poco después ya no tenía ilusión por nada; ¡la maligna poción había funcionado!

Y lo peor de todo; las brujas aprendieron a saltar de una persona a otra, como los virus, y consiguieron que el malvado efecto de la poción se convirtiera en la más contagiosa de las enfermedades, la de la mala vida.

- **¿Alguna vez has notado los pellizquitos en la lengua que te hacían no querer comer verduras, frutas o pescado?**
- **¿Cómo nos divertimos más: jugando con los amigos o tumbados en el sofá?**
- **¿Podríamos ser más fuertes que las microscópicas brujas antipáticas?**

CONTA CONTES

“La poció de la mala vida”

Fa molts, molts anys, totes les persones estaven fortes i sanes. Prenien menjar molt variat, i els encantava la fruita, les verdures i el peix; diàriament feien exercici i gaudien de valent saltant i jugant. **La terra era el lloc més sa que es podia imaginar, i es notava en la vida de la gent i dels xiquets, ja que estava plena d'alegria i bon humor.** Tot allò enfadava terriblement a les bruixes antipàtiques, que només pensaven en fer el mal i enfastidir a tothom.

La pitjor de totes les bruixes, la malvada Caramala, va tindre la més terrible de les idees: entre totes unrien els seus poders per a inventar una poció que llevara les ganes de viure tan alegrement. Totes les bruixes antipàtiques es van ajuntar en el bosc dels pantans i van col·laborar per a fer aquell maligne encanteri. I era tan poderós i necessitaven tanta energia per a fer-ho, que quan una de les bruixes es va equivocar en una sola paraula, va haver-hi una explosió tan gran que va fer desaparèixer el bosc sencer.

L'explosió va convertir a totes aquelles malignes bruixes en éssers tan xicotets i minúsculs com un microbi, deixant-les atrapades en el líquid blau d'un xicotet flascó de cristall que va quedar perdut entre els pantans. Allí van estar tancades durant centenars d'anys, fins que un xiquet va trobar el flascó amb la poció, i creient que es tractava d'un refresc, se la va beure sencera.



“La poció de la mala vida”

Les microscòpiques i malvades bruixes van aprofitar l'ocasió i encara que eren tan xicotetes que no podien fer cap mal, prompte van aprendre a canviar els gustos del xiquet per a perjudicar-lo.

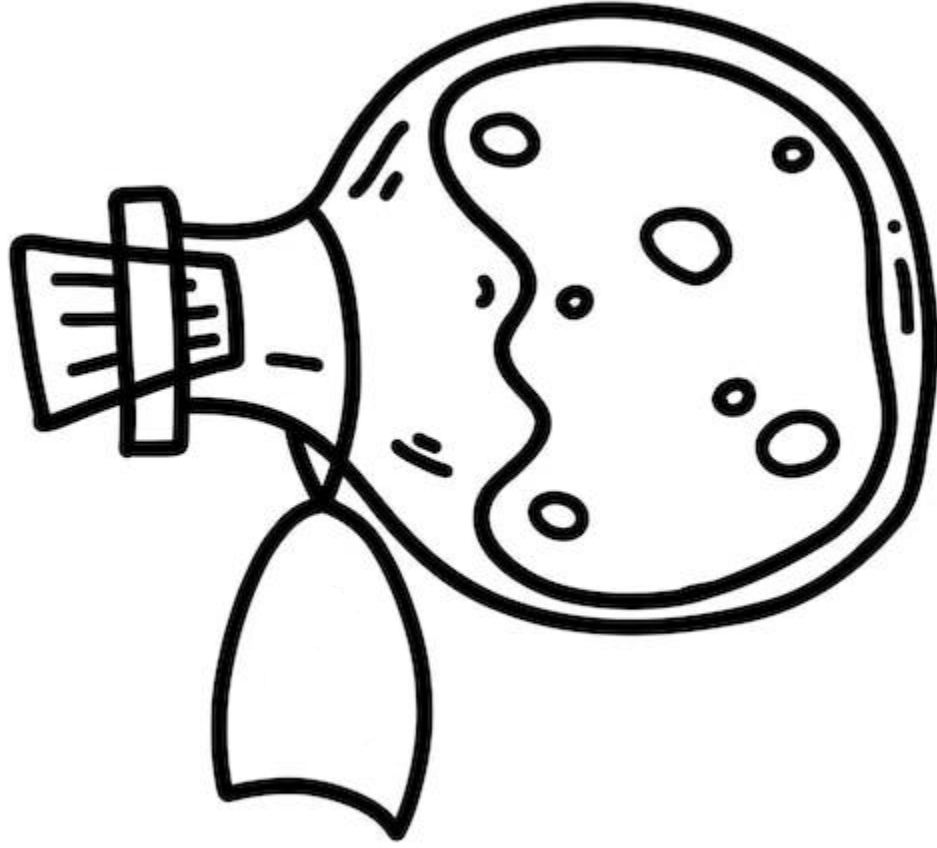
En pocs dies, els seus pessiguets en la llengua i la boca van aconseguir que el xiquet ja no volguera menjar les riques verdures, la fruita o el peix; i que només sentira ganes de menjar gelats, pizzes, hamburgueses i llepolies.

I els mossets en tot el cos van aconseguir que deixara de semblar-li divertidíssim córrer i jugar amb els amics pel camp i només sentira que totes aquelles coses el cansaven, així que preferia quedar-se a casa assegut o tombat.

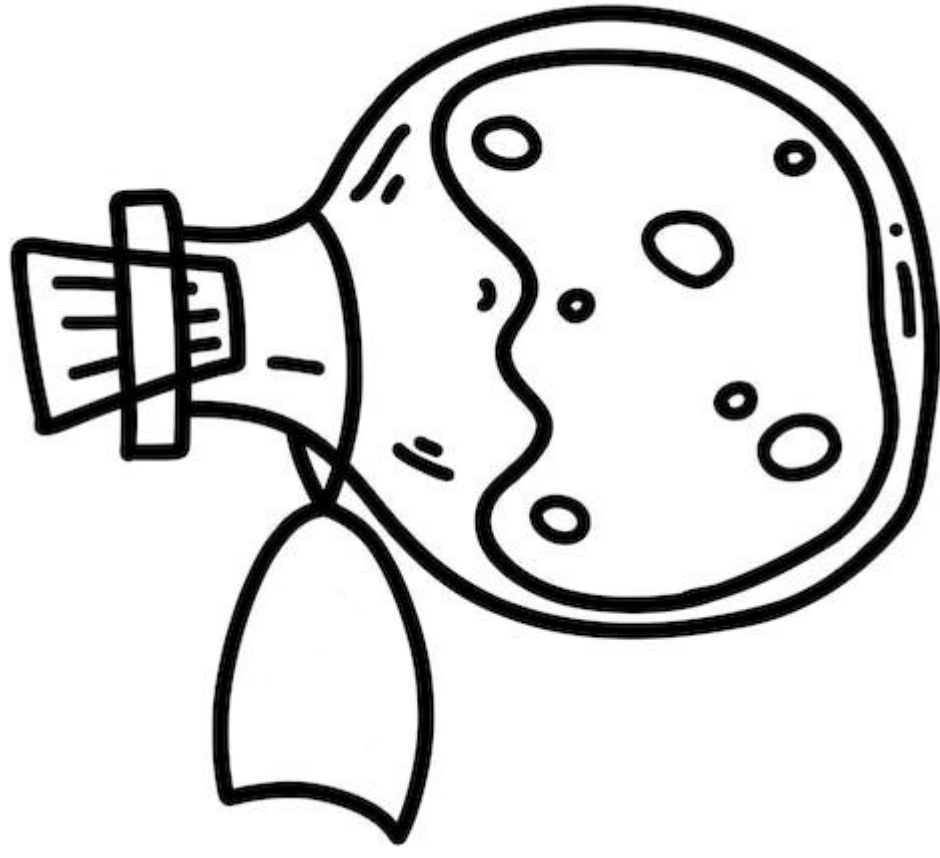
Així la seua vida es va anar fent més avorrida, va començar a sentir-se malalt, i poc després ja no tenia il·lusió per res; la maligna poció havia funcionat!

I el pitjor de tot, les bruixes van aprendre a saltar d'una persona a altra, com els virus, i van aconseguir que el malvat efecte de la poció es convertira en la més contagiosa de les malalties, la de la mala vida.

- Alguna vegada has notat els pessiguets en la llengua que et feien no voler menjar verdures, fruites o peix?
- Com ens divertim més: jugant amb els amics o tombats en el sofà?
- Podríem ser més forts que les microscòpiques bruixes antipàtiques?



“La poción de la mala vida”



“La poción de la mala vida”

CUENTA CUENTOS

“Las saltacombas”

Marta y Julia son las saltacombas. Todos las llaman así porque van siempre saltando a la comba, sujetando cada una de un extremo de la cuerda, y así pasean por el patio, van y vuelven del colegio, ven la tele y, cuando no hay una madre para regañarlas, meriendan sin dejar de saltar, con la mano que les queda libre. Pero a punto estuvieron de dejar de ser tan amigas.

Un día, volviendo del cole, Marta se paró de golpe y Julia casi se fue de bruces contra el suelo. En el cristal de un coche, cogido con el limpiaparabrisas, había un cartel que decía: GRAN CAMPEONATO MUNICIPAL DE COMBA Y luego, con letra más pequeña, explicaba que podían presentarse participantes de cualquier edad y que habría dos premios: a la originalidad y a la resistencia.

- ¿Qué es resistencia, Julia? —preguntó Marta.
- ¿Qué es municipal? —contestó Julia.
- ¿Qué es originalidad? —dijeron a coro.



Y las dos se echaron a reír. Siguieron saltando hasta la esquina donde se separaban siempre, se dieron un beso para despedirse y Julia sacó su cuerda para ir hasta casa y preguntarle a su padre qué era eso de resistencia.

- Pues —le dijo él después de leer el papel— es un campeonato en el que gana el que más tiempo aguante saltando. ¡Y déjalo ya, que le vas a dar a la lámpara!

Marta, mientras tanto, había llegado a su casa y le preguntó a su madre qué era municipal.

- Pues es —dijo ella después de oír las explicaciones de la niña— un campeonato para todo el municipio, para toda la ciudad.

La mamá de Marta se puso muy contenta y le prometió que el día de la competición le haría unas coletas muy tirantes y le pondría lazos para que estuviera más guapa. El papá de Julia le dijo que qué bien, que le haría un plan de entrenamiento para que fuera la mejor, la que más resistiera. Para ganar.

“Las saltacombas”

Por la noche, después de cenar, Julia se puso a dar saltos en el salón, para entrenar, pero subió la vecina a decir que se le movían las lámparas de su casa y que así no había quién viese el concurso de palabras de la tele. Julia se fue a dormir para levantarse temprano y poder entrenar antes de ir al colegio.

Al día siguiente, en el patio, Julia cogió su comba, la puso doble para que fuera más corta y empezó a dar saltos. Marta se acercó para saltar con ella pero Julia le dijo que no, que mejor entrenaban por separado.

—Dice papá que el campeonato hay que ganarlo y que, si entreno más que tú, quedaré la primera

Y Marta arrugó mucho la frente porque no entendía lo que quería decir su amiga. Julia le repitió las palabras de su padre, pero Marta seguía sin comprender.

Como llevaba cada una su comba, las cuerdas se enredaban al cruzarse y las niñas no podían hablar tranquilas. Al final se separaron y siguieron dando vueltas por el patio en dirección contraria.

En la hora de comedor, Marta le preguntó a la profesora qué quería decir originalidad.

—Pues algo es original —le dijo rascándose la cabeza— cuando nadie más lo hace. Si todos visten de verde y tú te pones una camisa azul, entonces eres original.

Marta se quedó un ratito pensando y después se fue hasta la mesa donde comía Julia y le dejó una nota: “Ya sé qué es original. Ya sé cómo vamos a ganar el campeonato.”

De camino a casa, saltando cada una con su comba y poniendo cuidado en que no se enredasen las cuerdas, Marta le contó a Julia qué significaba originalidad y le explicó su plan.

—Nadie, seguro que nadie, sabe saltar en pareja con una cuerda.

—¿Y nos dejarán presentarnos juntas? — preguntó Julia.

—Claro. ¡Podemos ir como las de la tele, vestidas iguales!

—Oye —Julia se detuvo en seco—, pero no puede enterarse nadie.



“Las saltacombas”

—¿Por qué? ¿Por si nos copian?

—No, Marta. Porque si mi padre se entera se enfadará. Que dice que tengo que quedar la primera.

Marta dijo que sí con la cabeza y siguió saltando un par de pasos por delante de ella, para que las cuerdas no se enredasen.

Estuvieron toda la semana haciendo planes a escondidas. Julia entrenaba durante horas: en la calle, en casa, durante la cena; Marta a ratitos: mientras merendaba, viendo la tele, en el patio. Y cuando se juntaban en el cole y nadie las veía, saltaban juntas y decidían qué ropa se iban a poner, cómo saludarían con la mano libre, de qué color llevarían los lazos y, sobre todo, cómo lo harían para que el papá de Marta no pudiera impedirlo.

—¿Y no sería más fácil decirle la verdad? — dijo Marta una mañana en el recreo.

—Es que está empeñado en que gane el campeonato.

—Pues vaya patata. Si lo ganamos las dos juntas seguro que se pone contento.

—Si ganamos... —Julia dejó la frase sin terminar.

El resto del recreo, Marta habló del color de los lazos que se pondría y Julia se quedó callada, pensando en su padre.

Llegó el sábado, el día de campeonato. Julia se levantó temprano para prepararse, desayunó poquito, que no le cabía nada de tan nerviosa que estaba, y se vistió como había planeado con Marta. Después, fue al baño y se hizo dos coletas muy altas, sacó del cajón los lazos que tenía preparados y sonrió delante del espejo.

Cuando llegó al polideportivo, de la mano de su padre, se cruzó con su amiga, que llevaba dos coletas muy tirantes, la misma ropa que ella y lazos del mismo color. Se sentaron en las gradas, separadas, a esperar su turno.

—Ya sabes —le dijo su padre a Julia—. Tienes que aguantar más que ninguno.

—Sí, papá —contestó Julia sin mirar.

—No levantes la vista de los pies y no dejes que se enrede la cuerda.

“Las saltacombas”

—No, papá —Por el rabillo del ojo, Julia miraba a Marta, dos filas más atrás.

—Y, sobre todo, no te acerques a ningún otro participante porque seguro que buscan pisar tu cuerda o distraerte para que te equivoques.

—Ay, papá, para.

Los jueces dijeron uno a uno los nombres de todos los participantes y un montón de niños, siete adultos y hasta tres abuelos saltaron a la pista con sus combas en la mano.

Julia y Marta se miraron, bajaron las escaleras hasta la pista una delante de otra y, al llegar, se pusieron juntas, sacaron la comba larga y así, cogiendo una de cada lado, empezaron a saltar por la pista, poniendo cuidado en no chocarse con ningún otro participante.

Julia no se atrevía a mirar a las gradas por si su padre estaba enfadado pero saludaba todo el rato con la mano libre. Marta sí miraba. Y sonreía al pasar por delante de su madre.

Poco a poco se fueron eliminando concursantes hasta que solo quedaron en la pista un niño muy alto, una mamá muy bajita y ellas dos. Pero entonces Marta tropezó con la cuerda, se le enredó el pie y se cayó de bruces contra el suelo, arrastrando a Julia con ella.

La mamá bajita se paró a ayudarlas y todo el público empezó a aplaudir al niño alto que había quedado saltando solo en la pista.

Desde el suelo, Julia vio a su padre que levantaba los brazos, los dejaba caer de golpe y gritaba: «¡NO!».

Marta pudo ver a su madre, en pie, que le preguntaba, moviendo mucho los labios para que la entendiera desde la pista, si estaba bien. Y la niña le dijo que sí con la cabeza. Un juez se acercó entonces a las niñas y les pidió que se sentasen, que iba a empezar la entrega de trofeos.

Y allí, en primera fila, con el resto de participantes, Julia y Marta se sentaron cabizbajas.

—Primer premio a la resistencia —dijo el juez— a Pedro Saltón.

Y todo el público se puso en pie para aplaudir al niño alto, menos el papá de Julia.

“Las saltacombas”

—Primer premio a la originalidad —dijo el juez— para Julia y Marta Saltacombas.

Y todo el público se puso en pie para aplaudir. Ellas no se lo podían creer, daban saltos y se abrazaban todo el rato. Como solo tenían preparado premio para un participante, Julia se quedó el diploma y Marta la medalla.

Al volver hacia su sitio, Julia vio a su padre, rojo de vergüenza, que sonreía y decía que sí con la cabeza.

Después el juez dijo: —Y premio especial del jurado al compañerismo y el espíritu deportivo para Laura Combera.

Y todos se pusieron en pie para aplaudir a la mamá bajita. Todos, hasta el padre de Julia.

Al salir, las niñas se fueron a celebrarlo con sus padres, todos juntos, y el papá de Julia prometió que, el año siguiente, aprendería a saltar y se presentaría con ellas en un trío saltacombas.



CONTA CONTES

“Les saltacordes”

Marta i Julia són les saltacordes. Tots les diuen així perquè van sempre saltant a la corda, subjectant cadascuna d'un extrem de la corda, i així passen pel pati, van i tornen del col·legi, veuen la tele i, quan no hi ha una mare per a renyar-les, berenen sense deixar de saltar, amb la mà que els queda lliure. Però a punt van estar de deixar de ser tan amigues.

Un dia, tornant del col·le, Marta es va parar de colp i Julia quasi es va anar de cara contra el sol. En el cristall d'un cotxe, agafat amb l'eixugapaparabrises, hi havia un cartell que deia: GRAN CAMPIONAT MUNICIPAL DE CORDA I després, amb lletra més xicoteta, explicava que podien presentar-se participants de qualsevol edat i que hi hauria dos premis: a l'originalitat i a la resistència.

- Què és resistència, Julia? —va preguntar Marta.
- Què és municipal? —va contestar Julia.
- Què és originalitat? —van dir a l'uníson.



I les dues es van tirar a riure. Van continuar saltant fins a la cantonada on se separaven sempre, es van fer una besada per a acomiadar-se i Julia va traure la seua corda per a anar fins a casa i preguntar-li al seu pare què era això de resistència.

- Doncs —li va dir ell després de llegir el paper— és un campionat en el qual guanya el que més temps aguante saltant. I deixa-ho ja, que li donaràs al llum!

Marta, mentrestant, havia arribat a la seua casa i li va preguntar a la seua mare què era municipal.

- Doncs és —va dir ella després de sentir les explicacions de la xiqueta— un campionat per a tot el municipi, per a tota la ciutat.

La mamà de Marta es va posar molt contenta i li va prometre que el dia de la competició li faria unes cues molt tirants i li posaria llaços perquè estiguera més bonica.

El papà de Julia li va dir que què bé, que li faria un pla d'entrenament perquè fora la millor, la que més resistira. Per a guanyar.

“Les saltacordes”

A la nit, havent sopat, Julia es va posar a fer salts en el saló, per a entrenar, però va pujar la veïna a dir que se li movien els llums de la seua casa i que així no hi havia qui vera el concurs de paraules de la tele. Julia es va anar a dormir per a alçar-se primerenc i poder entrenar abans d'anar al col·legi.

L'endemà, al pati, Julia va agafar la seua corda, la va posar doble perquè fora més curta i va començar a fer salts. Marta es va acostar per a saltar amb ella però Julia li va dir que no, que millor entrenaven per separat.

—Diu papà que el campionat cal guanyar-lo i que, si entrene més que tu, quedaré la primera

I Marta va arrugar molt el front perquè no entenia el que volia dir la seua amiga. Julia li va repetir les paraules del seu pare, però Marta seguia sense comprendre.

Com portava cadascuna la seua corda, les cordes s'embullaven en creuar-se i les xiquetes no podien parlar tranquil·les. Al final es van separar i van continuar donant voltes pel pati en direcció contrària.

En l'hora de menjador, Marta li va preguntar a la monitora què volia dir originalitat.

—Doncs alguna cosa és original —li va dir rasant-se el cap— quan ningú més ho fa. Si tots visten de verd i tu et poses una camisa blava, llavors eres original.

Marta es va quedar un ratet pensant i després es va anar fins a la taula on menjava Julia i li va deixar una nota: “Ja sé què és original. Ja sé com guanyarem el campionat.”

De camí a casa, saltant cadascuna amb la seua corda i posant cuidat en que no s'embullaren les cordes, Marta li va explicar a Julia què significava originalitat i li va comptar el seu pla.

—Ningú, segur que ningú, sap saltar en parella amb una corda.

—I ens deixaran presentar-nos juntes? —va preguntar Julia.

—Clar. Podem anar com les de la tele, vestides iguals!

—Escolta —Julia es va detindre en sec—, però no pot assabentar-se ningú.



“Les saltacordes”

—Per què? Per si ens copien?

—No, Marta. Perquè si el meu pare s'assabenta s'enfadarà. Que diu que he de quedar la primera.

Marta va dir que sí amb el cap i va continuar saltant un parell de passos per davant d'ella, perquè les cordes no s'embullaren.

Van estar tota la setmana fent plans d'amagat. Julia entrenava durant hores: al carrer, a casa, durant el sopar; Marta a ratets: mentre berenava, veient la tele, al pati. I quan s'ajuntaven en el col·le i ningú les veia, saltaven juntes i decidien quina roba s'anaven a posar, com saludarien amb la mà lliure, de quin color portarien els llaços i, sobretot, com ho farien perquè el papà de Marta no poguera impedir-ho.

—I no seria més fàcil dir-li la veritat? — va dir Marta un matí en l'esbarjo.

—És que està obstinat en que guanye el campionat.

—Doncs quin fàstic. Si ho guanyem les dues juntes segur que es posa content.

—Si guanyem... —Julia va deixar la frase sense acabar.

La resta de l'esbarjo, Marta va parlar del color dels llaços que es posaria i Julia es va quedar callada, pensant en el seu pare.

Va arribar el dissabte, el dia de campionat. Julia es va alçar d'hora per a preparar-se, va desdejunar poquet, que no li cabia res de tan nerviosa que estava, i es va vestir com havia planejat amb Marta. Després, va anar al bany i es va fer dos cues molt altes, va traure del calaix els llaços que tenia preparats i va somriure davant de l'espill.

Quan va arribar al poliesportiu, de la mà del seu pare, es va creuar amb la seua amiga, que portava dues cues molt tirants, la mateixa roba que ella i llaços del mateix color. Es van asseure en les graderies, separades, a esperar el seu torn.

—Ja saps —li va dir el seu pare a Julia—. Has d'aguantar més que ningú.

—Sí, papà —va contestar Julia sense mirar.

—No alces la vista dels peus i no deixes que s'embulle la corda.

“Les saltacordes”

—No, papà —De reull, Julia mirava a Marta, dues files més arrere.

—I, sobretot, no t'acostes a cap altre participant perquè segur que busquen trepitjar la teua corda o distraure't perquè t'equivoques.

—Ai, papà, para.

Els jutges van dir un a un els noms dels participants i un munt de xiquets, set adults i fins i tot tres avis van saltar a la pista amb les seues cordes a la mà.

Julia i Marta es van mirar, van baixar les escales fins a la pista l'una davant de l'altra i, en arribar, es van posar juntes, van traure la corda llarga i així, agafant una de cada costat, van començar a saltar per la pista, posant cuidat a no xocar-se amb cap altre participant.

Julia no s'atrevia a mirar a les graderies per si el seu pare estava enfadat però saludava tota l'estona amb la mà lliure. Marta sí que mirava. I somreia en passar per davant de la seua mare.

A poc a poc es van anar eliminant concursants fins que només van quedar en la pista un xiquet molt alt, una mamà molt baixeta i elles dues. Però llavors, Marta va entropessar amb la corda, se li va embullar el peu i es va caure de morros contra el sòl, arrossegant a Julia amb ella.

La mamà baixeta es va parar a ajudar-les i tot el públic va començar a aplaudir al xiquet alt que havia quedat saltant a soles en la pista.

Des del sòl, Julia va veure al seu pare que alçava els braços, els deixava caure de colp i cridava: «NO!».

Marta va poder veure a la seua mare, en peus, que li preguntava, movent molt els llavis perquè l'entenguera des de la pista, si estava bé. I la xiqueta li va dir que sí amb el cap. Un jutge es va acostar a les xiquetes i els va demanar que s'assegueren, que anava a començar el lliurament de trofeus.

I allí, en primera fila, amb la resta de participants, Julia i Marta es van asseure capcotes.

—Primer premi a la resistència —va dir el jutge— a Pere Saltaor.

I tot el públic es va posar en peus per a aplaudir al xiquet alt, menys el papà de Julia.

“Les saltacordes”

—Primer premi a l'originalitat —va dir el jutge— per a Julia i Marta Saltacordes.

I tot el públic es va posar en peus per a aplaudir. Elles no ho podien creure, feien salts i s'abraçaven tota l'estona. Com només tenien preparat premi per a un participant, Julia es va quedar el diploma i Marta la medalla.

En tornar cap al seu lloc, Julia va veure al seu pare, roig de vergonya, que somreia i deia que sí amb el cap.

Després el jutge va dir: —I premi especial del jurat a la companyonia i l'esperit esportiu per a Laura Cordera.

I tots es van posar en peus per a aplaudir a la mamà baixeta. Tots, fins i tot el pare de Julia.

En eixir, les xiquetes es van anar a celebrar-ho amb els seus pares, tots junts, i el papà de Julia va prometre que, l'any següent, aprendria a saltar i es presentaria amb elles en un trio saltacordes.



AUDIOVISUAL INFANTIL

Vídeo “El deporte” (1min, castellà)

<https://www.youtube.com/watch?v=VS-erBrxALM>



Conte “Teo y los deportes” (9,5min, castellà)

<https://www.youtube.com/watch?v=rsTNSxzZ9T0>

Conte “Actividad física” (3min, castellà)

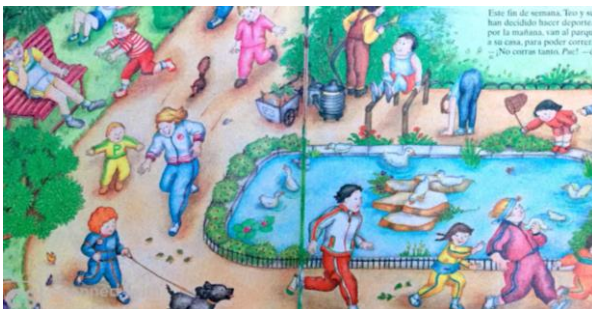
<https://www.youtube.com/watch?v=xN1LAdCe7z0>

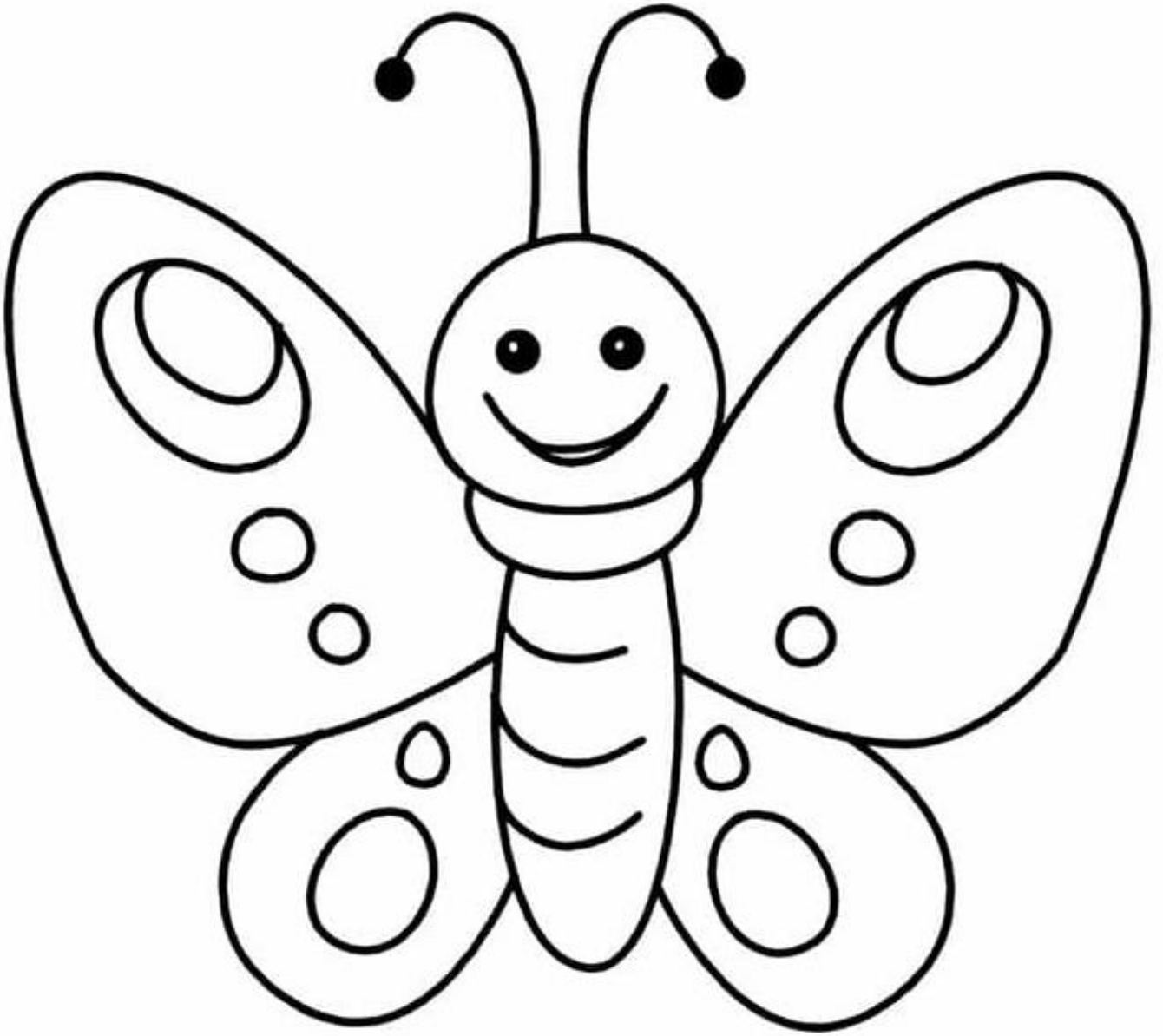
Conte “Paco, el cocodrilo que no hacía ejercicio (2min, castellà)

<https://www.youtube.com/watch?v=a39Ev6yx8H4>

loga per a xiquets (“El cuento de las mariposas” 5,5 min, castellà)

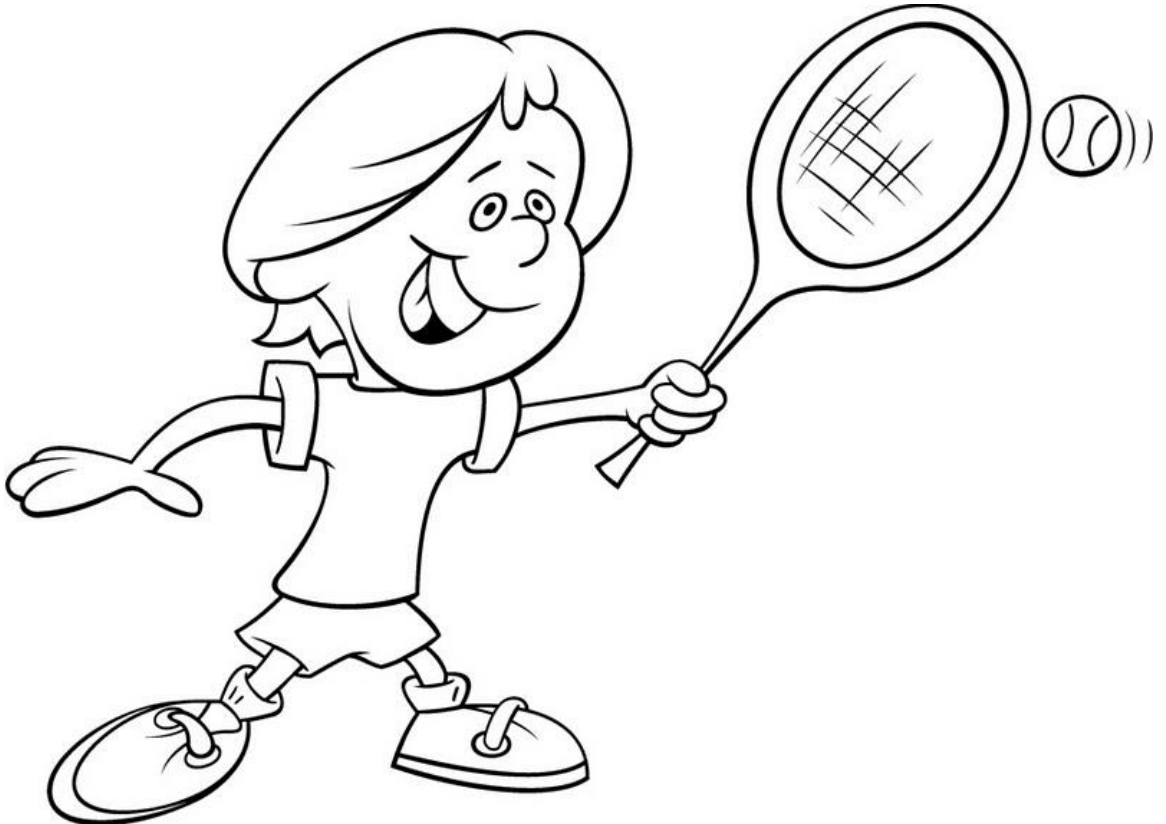
<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

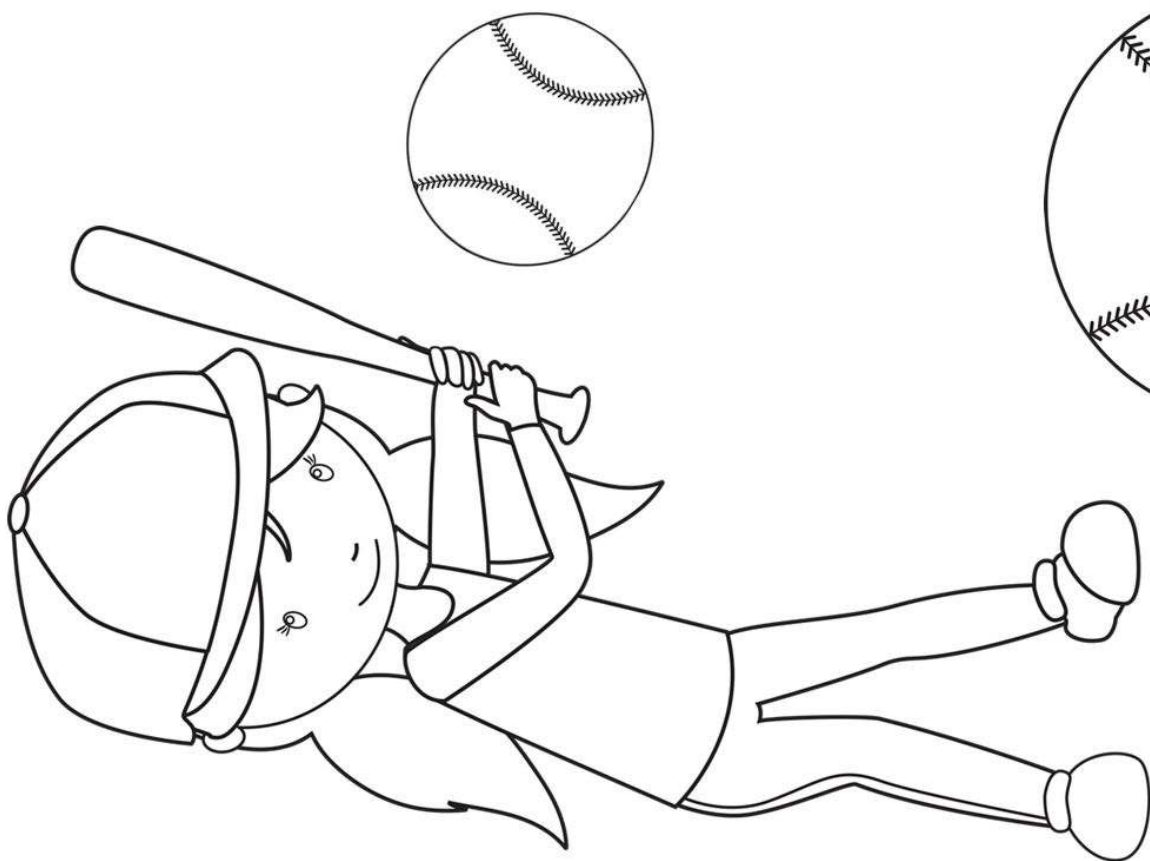
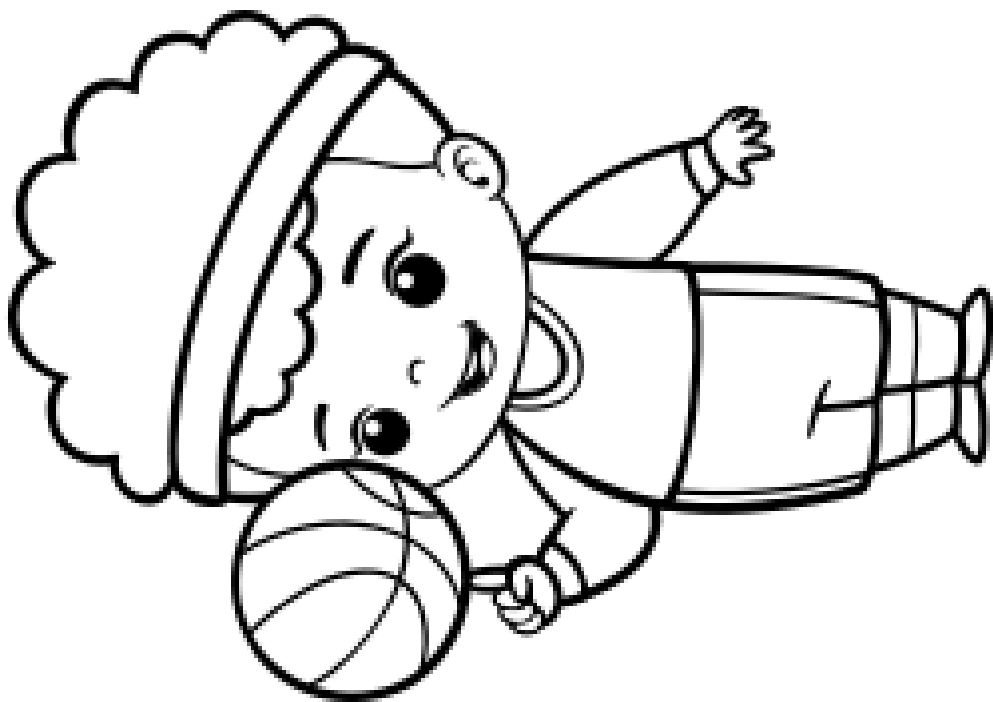




Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING





MES DE LA TRUITA

La truita

Anem a dedicar-li aquest mes a la truita, un plat molt popular i que també pot ser una molt bona recepta d'aprofitament alimentari.

La truita és un plat elaborat amb ou batut i cuinat amb oli, en una paella, a l'ou batut li pots posar altres ingredients com la creïlla, formatge, pernil, espinacs,... molts dels aliments que podem tindre a la nevera i que podem aprofitar abans de que es façen mal bé.

Quin és l'origen del nom de la truita francesa?

Va ser durant el setge dels francesos a les poblacions de Cadis i Sant Ferran en 1810. La falta d'aliments com a hortalisses, tubercles o verdures va portar als seus ciutadans a substituir la nostra tradicional truita de creïlles per una altra molt més senzilla amb només ous. D'ací ve que la nomenaren 'la truita de quan els francesos' nom que va anar acurtant-se fins a la 'truita francesa' que coneixem hui dia.

QUANTS TIPUS DE TRUITES CONEIXES?
QUINA T'AGRADA MÉS?
QUINA RECEPTA PENSES QUE ES PODRIA FER?



JOCOS D'EXTERIOR

Saltar la corda (Resistència)

Jugarem a saltar la corda, així treballarem la resistència. Tenim moltes variants amb diferents formes de jugar, diferents cançons i diferents graus de dificultat segons l'edat.

Per a **infantil**, podem deixar la corda queta en el sòl i que la salten d'un costat a un altre o fins i tot moure-la arrossegant com una serp.

En **primària** podem:

- Tractar de botar per parelles com al conte que tenim abans.
- Jugar a l'escamot amb una corda llarga.
- A fer un salt i eixir alhora que entra el següent sense perdre corda.
- Cronometrar de manera individual a veure qui aguanta més.
- Per als més experts podem saltar amb dues cordes alhora.

Segur que entre tots podeu fer una llista molt llarga de jocs amb corda!

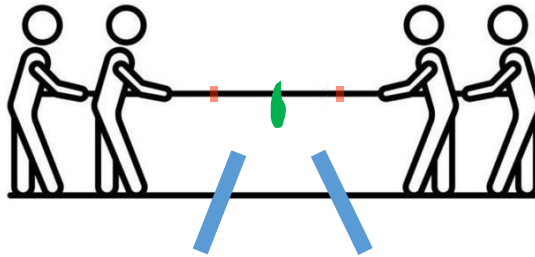


JOCOS D'EXTERIOR

Sogatira (Força)

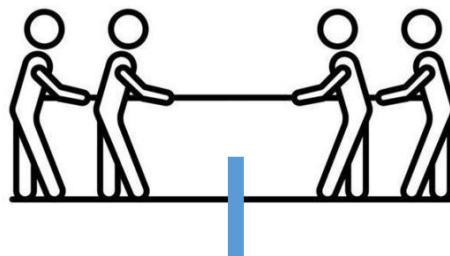
El joc de la soga és un dels jocs més antics del món. Aquest joc es remunta almenys a l'època de les civilitzacions antigues d'Egipte, Grècia i la Xina, entre altres. Durant un temps, el joc de la soga es va considerar com un esport olímpic entre els anys 1904 i 1920.

La competència no ha canviat molt amb el pas del temps, ja que encara s'enfronten almenys dos jugadors, un a cada costat, que tracten de tirar de l'oponent més enllà d'un punt mitjà usant una soga entre ells.



Podem jugar desde 2 fins a 30 jugadors o més, depenent de la llarga que siga la corda. Cada equip, a la veu de "ja!" tirarà de la corda cap al seu camp, i guanyarà aquell que aconseguisca que el mocador nugat al mitj de la corda trespasse la línia del seu camp. També es pot jugar amb una única línia en terra i perdrà l'equip que primer la sobrepassi amb els peus.

Quin equip serà el més fort?



JOCOS D'EXTERIOR

Embolics (Flexibilitat)

Algunes persones el coneixereu com "Twister"

L'objectiu d'aquets joc de flexibilitat és aconseguir posar els peus i les mans en el lloc indicat sense deixar que el cos toque el sòl.

Per a jugar cal ser mínim 2 jugadors i un àrbitre. L'àrbitre és qui farà girar la ruleta i donarà les instruccions a la resta dels jugadors.

Podem dibuixar uns cercles amb guix al pati com els de la imatge.



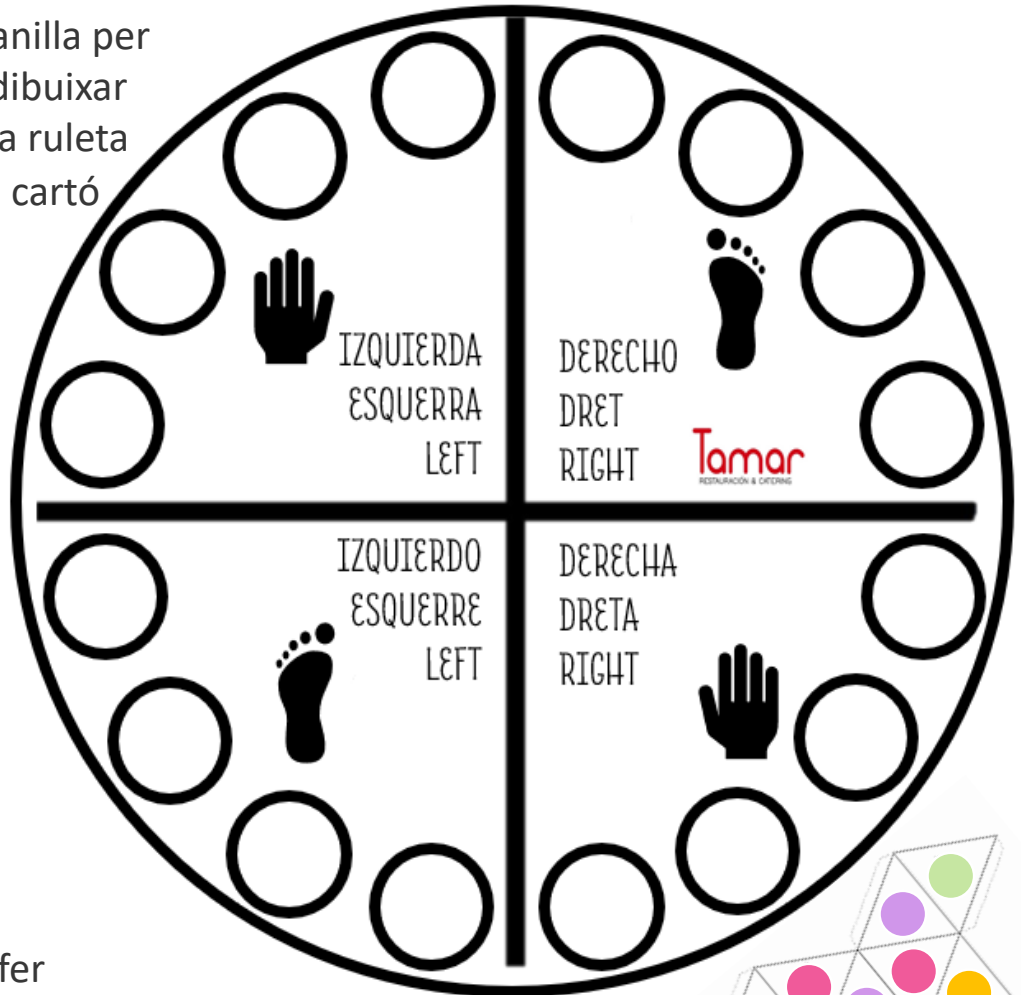
I per a fer la ruleta, necessitareu cartró i un enquadernador. Ací us deixo un tutorial i a continuació la planilla que haureu de dibuixar al cercle gran.

<https://www.youtube.com/watch?v=04LpDEw9vp8>

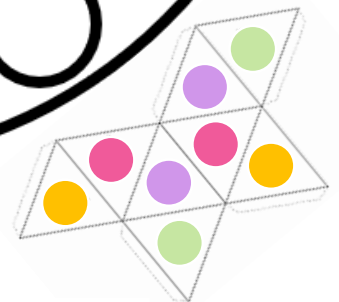


Embolics (Flexibilitat)

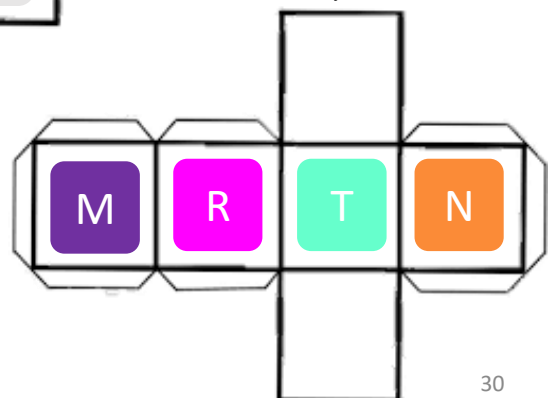
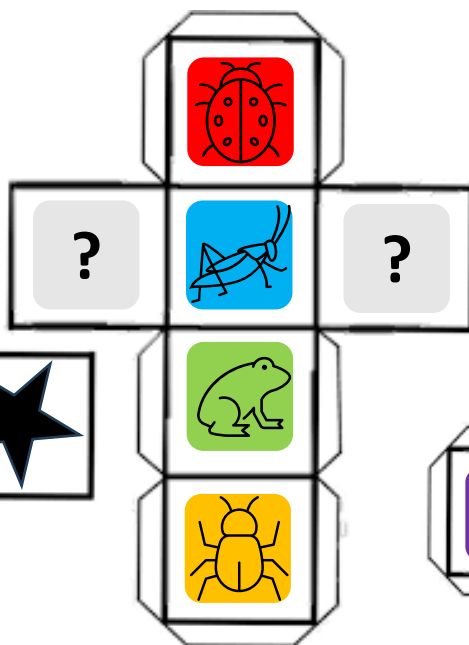
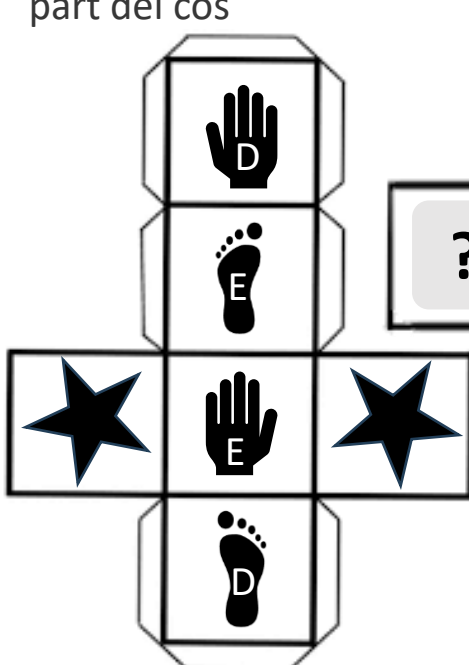
Planilla per a dibuixar a la ruleta de cartó



També podem fer dos daus; un per al color i altre per a la part del cos



... i podem utilitzar els colors que més ens agraden, o lletres, paraules, números, dibuixos,...

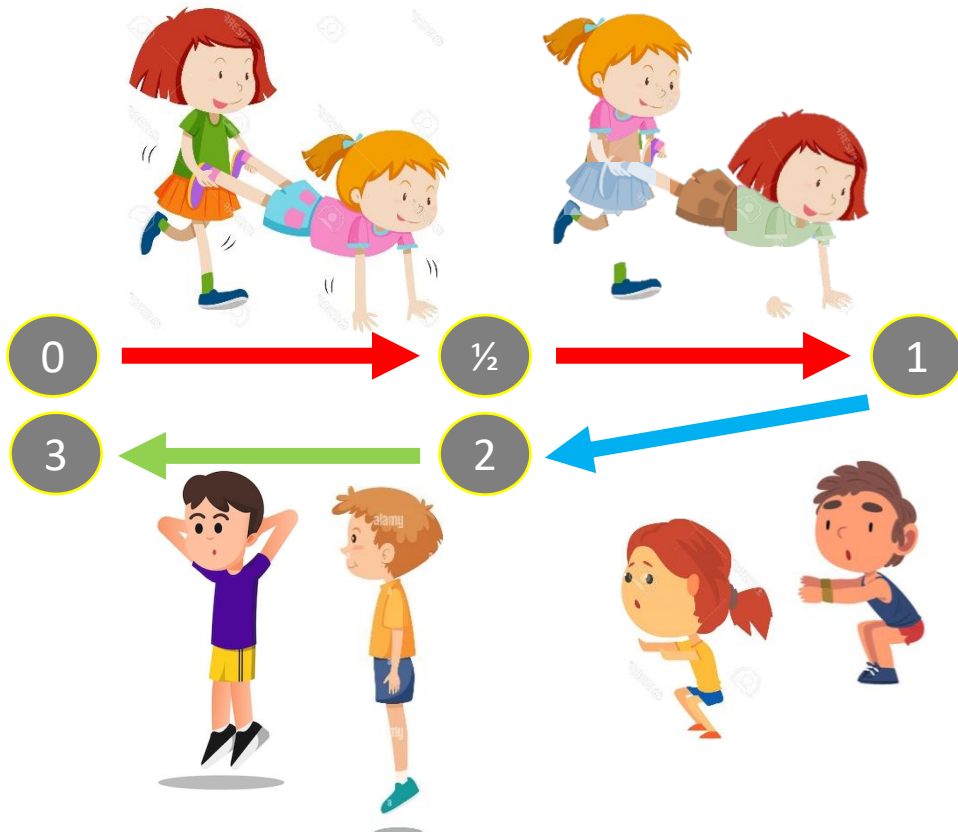


JOC S D'EXTERIOR

Carrera definitiva

Per a desenvolupar i demostrar les nostres qualitats, anem a fer un circuit que continga les tres característiques: (podem fer competència o simplement intentar que tothom ho aconseguisca)

- 1.- Al primer punt haurem d'arribar fent la carretilla amb un company, turnant-se la posició a meitat del recorregut (**força**)
- 2.- Al següent punt anirem flexionant al màxim els genolls (**flexibilitat**)
- 3.- A l'últim punt anirem botant amb els peus junts (**resistència**)



JOCs D'INTERIOR

El joc de la primavera

Primer farem el tauler. Utilitzarem un cartó reciclat perquè siga més resistent i sobre ell pintarem les caselles numerades (0 - 31) podem disposar les caselles com en la imatge, en forma de cuc, o com més ens abellicisca sempre que siga fàcil identificar l'ordre de les caselles. Després decorarem les caselles especials de la següent forma:

Caselles 5/9/14/20/26 → Una flor: de flor a flor i torne a llançar.

Casella 11 → Una tortuga: La tortuga volia jugar i adormida es va quedar.

Caselles 16/22 → Un sol (o adelantes o retrocedeixes)

Casella 23 → Un mico: El mico vol jugar i et toca tornar a començar.

Casella 31 → Dibuix de Meta.



Necessitarem un dau i les fitxes poden ser taps, pedres pintades, fer animallets amb cartó,...

JOCÈ D'INTERIOR

Llavor, Sol i Pluja

Ès la versió cooperativa del "Pedra, paper, tisores" de tota la vida en la qual juguen tres persones. A la de "Un, dos, tres, llavor, sol i pluja!" les tres persones fan amb la mà un gest:

Llavor: Puny tancat (com a pedra)

Sol: Mà oberta (com a paper)

Pluja: Dos dits cap avall imitant les gotes de pluja (similar a tisores)

Si entre les tres persones trauen un element de cada, s'emporten un punt perquè poden fer créixer una planta. Si es repeteix algun element, no guanyen el punt.

A partir d'aquesta mecànica, podem crear rankings, competicions entre grups i altres variacions.



FESTIVAL

Solament volia recordar-vos que estem en el moment ideal per a començar a preparar amb les xiquetes i xiquets el festival per a fi de curs.

Podeu fer assemblea amb elles i ells perquè proposen idees i expressen el que més els abelliria preparar. Es tracta de que el projecte els il·lusioni i motive perquè aprofiten els assajos, treballen en equip i gaudisquen. Nosaltres els ajudarem en el que puguem, posant música, ajudant amb l'organització i prenent les decisions que ells no puguem o no sàpien prendre.

Poden preparar play-backs, teatre, talent show, monòleg/acudits, acrobàcies,... depén dels seus propis talents o inquietuds.

Animeu-los i programeu els assajos perquè tinguin temps de preparar-se.

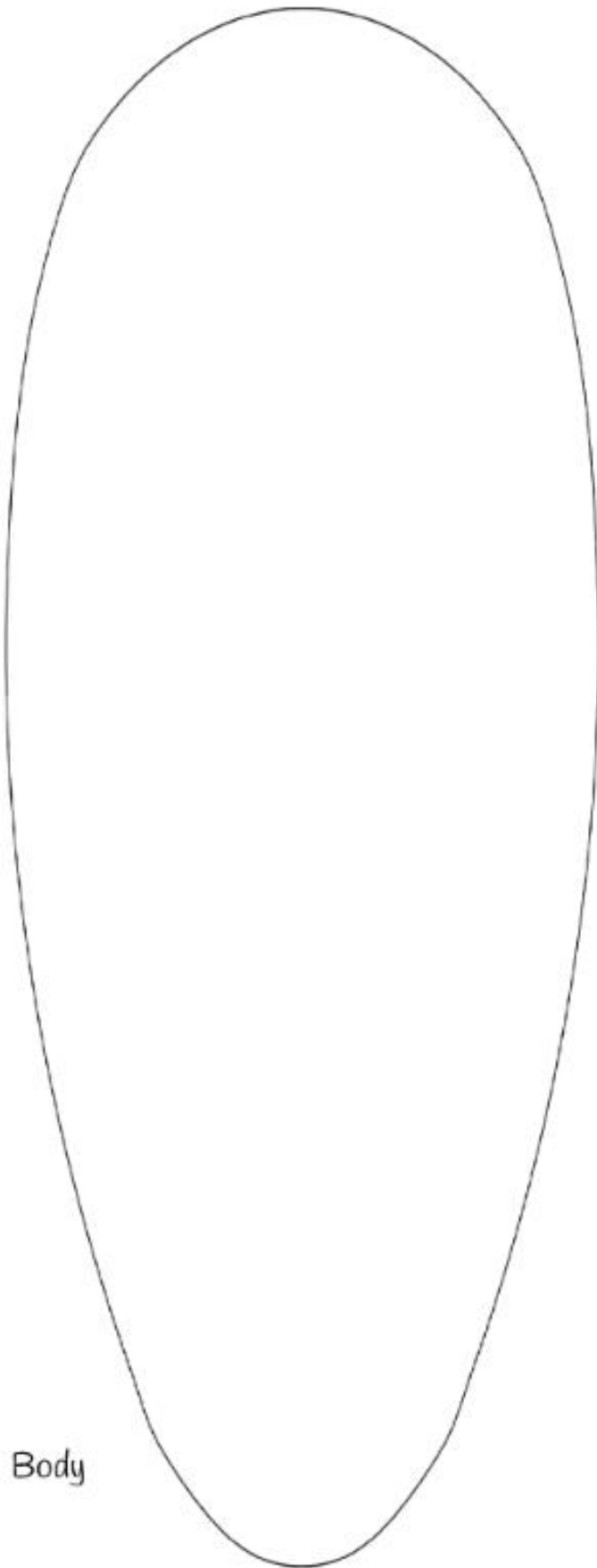


MANUALITATS

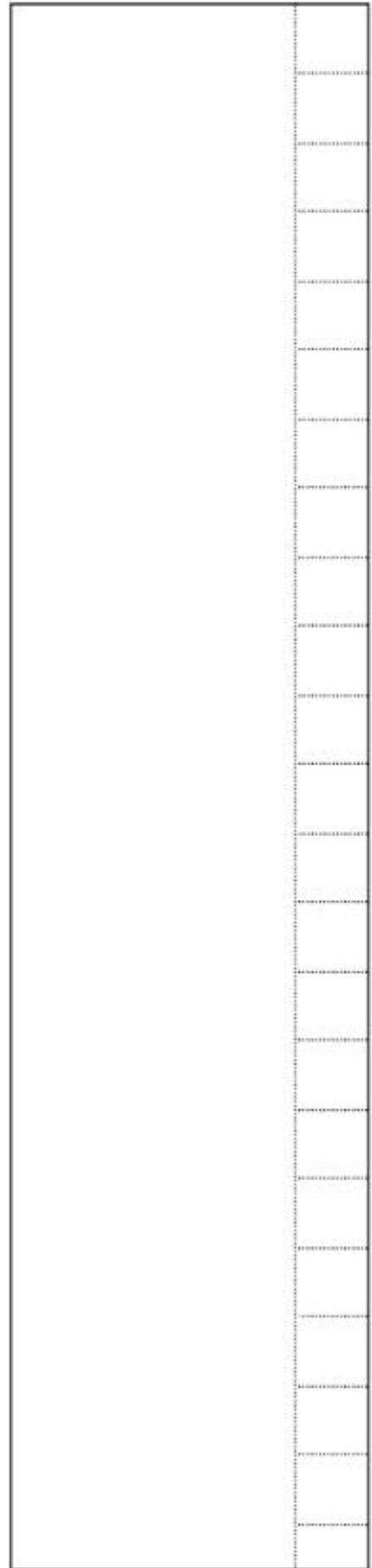
Caragols apilables

Només tindrem que seguir les planilles i unir les peces que conformen aquest caragol. La closca especial d'aquesta idea artesanal de caragol també brinda als xiquets l'oportunitat d'aprendre a ordenar i classificar grandàries, altures i colors.



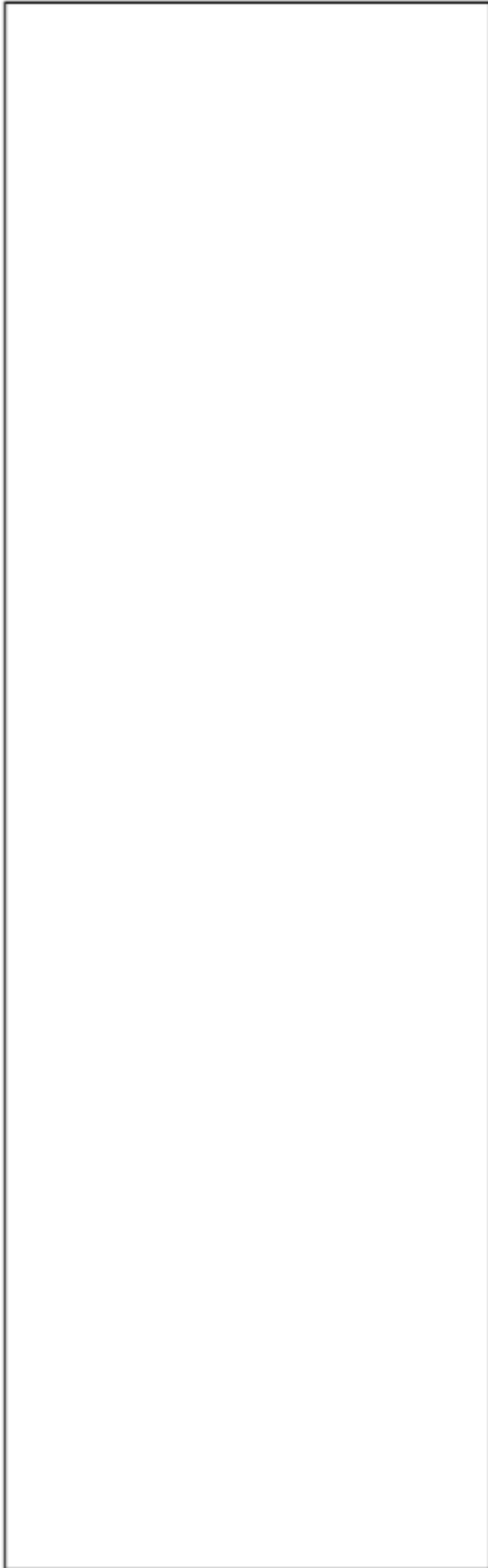


Body

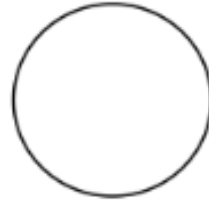
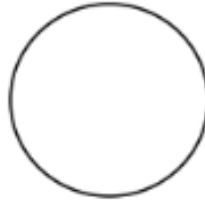


Shell 1

Shell 2

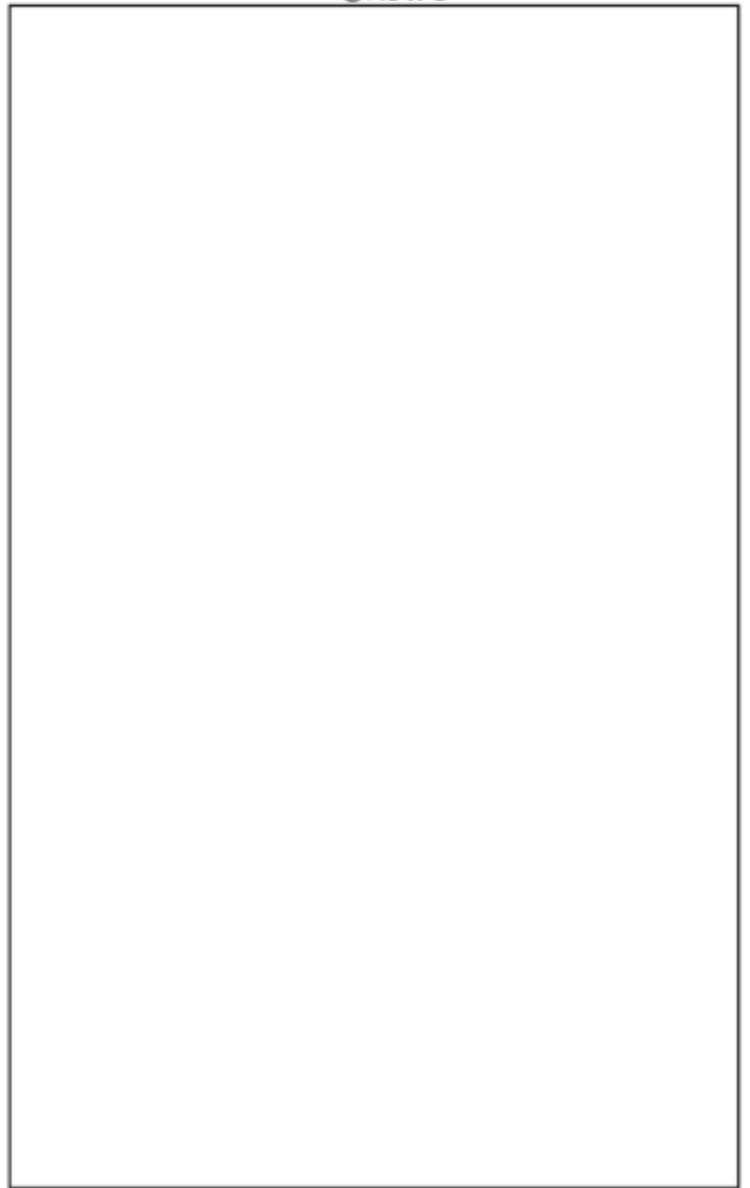


Eye Stalks



Eyes

Shell 3

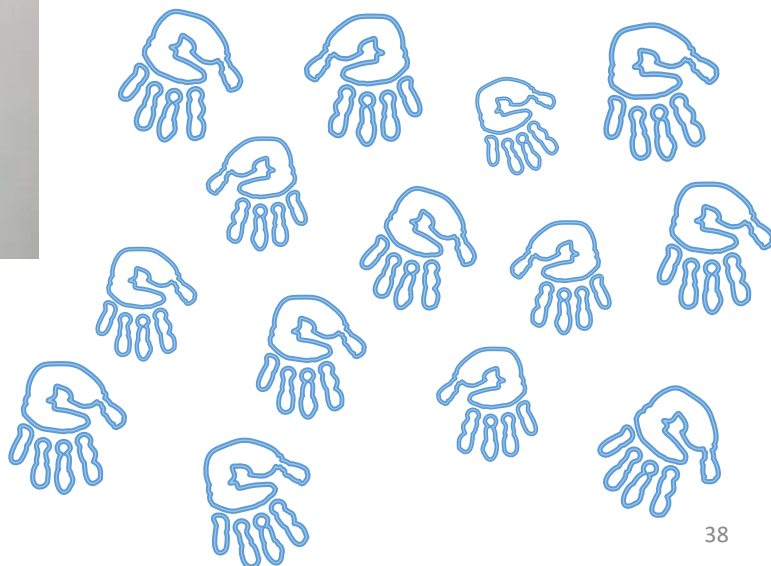
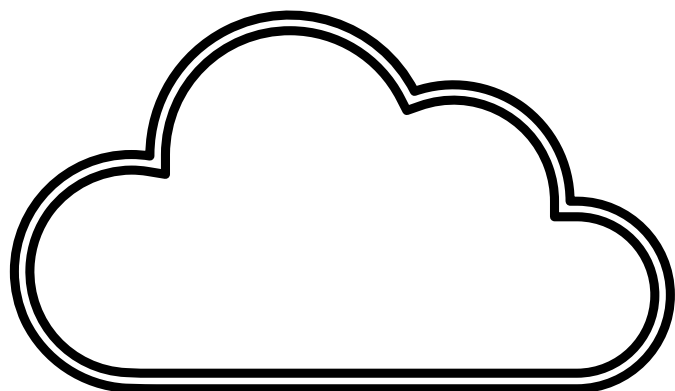


MANUALITATS

A l'abril, aigües mil

Per a aquesta manualitat necessitarem cartró, cordil, tèmpera blava, paper i cotó.

Podem fer **nuvolets individuals** o **fer un gran mural** amb les mans de tothom.



MANUALITATS

Diy Frisbee

Amb primaria podem fer uns originals frisbees amb material reciclat.

Podem fer servir plats de cartó sobrants d'anteriors manualitats o cartó de caixes: ací teniu un tutorial:

<https://www.youtube.com/watch?v=zboDWZwJQzI>



REpte MENSUAL d'ABRIL

3 COMPLIMENTS AL DIA (explicació per a totes i tots)

A vegades costa molt poc fer feliç a algú.
A més, rebre compliments hauria de ser un dret, perquè tots som éssers humans meravellosos.



BENEFICIS DE FER UN COMPLIMENT

- Apareixerà un somriure d'orella a orella en la cara de la persona a la qual li ho digues.
- Farà que aquella persona se senta volguda i especial.
- Convidarà subtilment a l'altra persona al fet que faça el mateix amb tu i amb els altres.

Podem fer una visualització del vídeo que hem trobat bussejant en internet. On es veu de manera directa l'efecte que té dir-li un compliment tant als nostres companys i familiars com a persones que no coneixem. Us adjuntem l'enllaç a continuació.

<https://www.youtube.com/watch?v=rHt3gEXEueU>

REPTTE MENSUAL d'ABRIL

A qui no li agrada rebre un bonic compliment?, però és més fàcil dir-ho que fer-ho. Has d'emprar el to adequat o en cas contrari la persona podria prendre malament el teu compliment.

Quina és la clau?



- **Tens que dir alguna cosa que cregues que és certa amb tota honestedat** i fes-lo amb un to de veu sincer.
- **Elogia algo que siga important per a la persona.** Un compliment se sentirà més especial quan queda clar que has notat alguna cosa de molta importància per a la persona amb qui estàs parlant.
- **Digues alguna cosa que no siga obvia.** Una altra bona tàctica és triar alguna cosa que la majoria de les persones no notarien, alguna cosa que demostre que realment li pares atenció a la persona.
- **No afalagues a tots de la mateixa manera.** Si li dius a la majoria de les persones que veus una cosa similar, el resultat serà que aquestes persones no se sentiran molt especials. Pensa en una cosa genuïna que dir o no digues res.



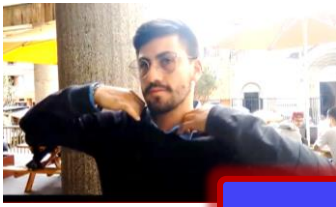
1

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

2





TALLER D'ÀNIM

Podem mostrar als alumnes les imatges de la pàgina anterior i fer les següents preguntes:

- Què veieu en les següents imatges?
- Quines diferències noteu?
- Quines persones us agraden més, les de la columna 1 o les de la 2?
- Per què estan diferents? Què ha pogut passar?

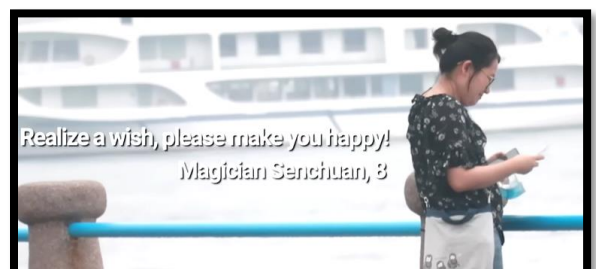
Ací tenim uns vídeos d'exemple del que unes paraules amables poden produir en altra persona. Tal vegada així ens animem a seguir aquesta pràctica, a nosaltres ens agradaria, que no ens done vergonya animar als demés!

https://www.youtube.com/watch?v=dJur_Sjtr8g&t=215
<https://youtu.be/rHt3gEXEueU?t=58> Fixeu-vos en com li canvia la car a la gent després de rebre un compliment.

<https://www.youtube.com/watch?v=6yjMxCaSdoY>

En aquest video, xiquets escriuen notes d'ànim per a adults desconeguts, i les reaccions son molt boniques, animem-nos a fer aquest experiment al nostre centre.

<https://www.youtube.com/watch?v=pvgWhzJkgTk>



Fixeu-vos en com li canvia la car a la gent després de rebre un compliment.

REPTE MENSUAL!

**3 Compliments
al día**



Tamar
RESTAURACION & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Consells

- Fixem-nos en els altres i interessem-nos per ells i elles, preguntem com estan o què tal els van les coses.
- Coneixent a algú serà molt fàcil fer-li un compliment que tinga sentit i que complisca la seua funció: Alegrar-li el dia i sentir-se valorada.
- Podrem elogiar l'aspecte, però el millor compliment és el que demostra que coneguem a la persona (habilitats, sentiments, valors,...)

Condicions

- Tenim que fer compliments reals. És a dir, resaltar característiques que valorem de l'altra persona i que sapiem que a l'altra persona li agradarà escoltar.
- Farem 3 compliments al llarg de cada dia, pot ser a persones del cole, de casa o del nostre entorn.

Beneficis

- Apareixerà un somriure d'orella a orella en la cara de la persona a la qual li ho digues.
- Farà que eixa persona se senta volguda i especial.
- Convidaràs subtilment a l'altra persona a que faça el mateix amb tu i amb els demés.

REpte MENSUAL DE MAIG

REpte ACONSEGUIT? (explicació per a totes i tots)

Recordem tots els reptes d'aquest curs i els acomplirem tots durant tot el mes de Maig.

- Els recordem?
- Quin repte ens costa més d'acomplir?
- Quin ens resulta més fàcil?
- Quin pensem que és el més important?
- Els complim també fora del cole?
- Què hem pogut aprendre dels reptes?

Octubre: TOTHOM SALUDAT

Novembre: NO MALBARATEM MENJAR

Desembre: SEMPRE PER FAVOR I GRÀCIES

Gener: JUNTS A PER LES 5Rs

Febrer: VOLUM ADEQUAT

Març: HIDRATACIÓ SALUDABLE

Abril: 3 COMPLIMENTS AL DIA

REPTTE MENSUAL!

**REPTTE
ACONSEGUIT?**



Tamar
RESTAURACION & CATERING
RESTAURACION & CATERING

Consells

TOTHOM SALUDAT

NO MALBARATEM MENJAR

SEMPRE PER FAVOR I GRÀCIES

JUNTS A PER LES 5RS

VOLUM ADEQUAT

HIDRATACIÓ SALUDABLE

3 COMPLIMENTS AL DIA

Condicions

- Recordem els valors que hem treballat durant el curs.

Els principals a tindre en compte:

- **AMABILITAT**
- **RESPONSABILITAT**
- **PENSAR EN ELS DEMÉS**
- **CUIDAR-SE**

Beneficis

- **PROTEGIR EL PLANETA**
- **MILLORAR L'AMBIENT AMB LES PERSONES DEL NOSTRE VOLTANT**
- **APRENDRE A DUR UNA VIDA MÉS SALUDABLE**



RECONeixEMENT

REpte Mensual de Tamar



El present certifica que

*ha completat els requisits necessaris per a superar
amb excel·lència el repte del mes d_____ de Tamar*

Amplic

*Responsable
menjador Tamar*

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING



*Responsable
activitats Tamar*