



ACTIVITATS

PEL CONFINAMENT

Activitats pel confinament de l'Espai Activa't

Calldetenes, Cantonigròs, L'Esquirol, les Masies de Roda, Roda de Ter, Rupit i Pruit, Sant Julià de Vilatorrada i Santa Eugènia de Berga.

Osona Acció Social

Consell Comarcal d'Osona

Abril 2020



Índex

Índex.....	3
Introducció	4
Els 10 consells per passar el confinament pel coronavirus	5
Com fem una videotrucada amb el mòbil?	7
Exercici físic	9
Estimulació cognitiva.....	13
Llengua catalana.....	17
Observació i càlcul.....	20
Passatemps.....	21
Mandales.....	29
Més passatemps!	31
Retallables.....	43
Solucionari.....	51

Introducció

Estimat/da,

Tot i haver hagut d'anul·lar les trobades presencials, l'Espai Activa't no ha aturat la seva activitat durant aquestes setmanes de confinament. Estem realitzant la nostra tasca de manera virtual, a través dels grups de WhatsApp i videoconferències, i és per aquest motiu que **et volem fer arribar aquest dossier perquè puguis seguir en paper tot allò que fem de manera digital**. Us animem a que llegiu aquestes pàgines on hi trobareu alguns passatemps, consells per passar el confinament de la millor manera, activitats físiques suaus per realitzar des de casa, exercicis per estimular la memòria i la capacitat cognitiva, a més d'altres activitats de càlcul i de llengua catalana.

Les activitats estan classificades en **tres nivells de dificultat: fàcil, mitjà i difícil**. Escolliu les activitats que us fan més gràcia i porteu-les a terme. **Trobareu les solucions de tots els exercicis al final d'aquest dossier.**

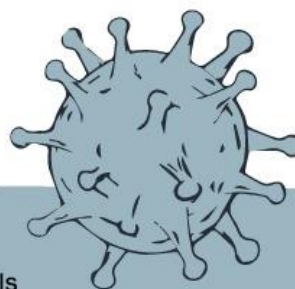
Vinga va, passeu pàgina i continueu actius des de casa.

Una abraçada ben forta des de la distància,

Núria, Sandra, Laia i Álvaro

Equip de l'Espai Activa't

ELS 10 CONSELLS PER PASSAR EL CONFINAMENT PEL CORONAVIRUS A CASA



RECORDEU:

- NO ANEU AL CAP! Si teniu símptomes **truqueu-hi per telèfon o bé truqueu al 061**. Si els símptomes són greus, **truqueu al 112 (urgències)**.
- **Renteu-vos bé les mans** amb aigua i sabó de manera freqüent. Si heu d'esternudar, **tapeu-vos la boca** amb la cara interna del colze o amb mocadors d'un sol ús.



Organitzeu el vostre dia. **Marqueu-vos una rutina i seguïu uns horaris** per fer els àpats i les tasques que us heu marcat. Aproveiteu per fer tot allò que teníeu pensat fer a casa i que encara no heu fet.



Mantingueu el contacte amb els vostres coneguts a través de trucades o missatges.



Si conviu amb més gent, **repartiu-vos les tasques i dediqueu una estona diària al vostre espai** individual.



Eviteu la sobreinformació. Restringiu l'horari en què consulteu les notícies a la TV, a la ràdio o al mòbil. Eviteu que aquest sigui l'únic tema de conversa entre familiars i amics.



5 

Mantingueu uns **hàbits alimentaris saludables**, **aneu bevent aigua durant el dia** i eviteu les migdiades llargues.

 6

Camineu per dins de casa i eviteu estar molta estona asseguts/des. Us podeu marcar un circuit intern i repetir-lo cada dues hores.

7 

Feu les **activitats físiques** indicades pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya que us farà arribar el/la vostre/a dinamitzador/a.

 8

Intenteu **resoldre els enigmes diaris** que se us plantegen a través dels grups de WhatsApp. **Escolteu música i mireu fotografies.**

9 

Dediqueu una estona diària per **fer exercicis que estimulin la memòria**: sopes de lletres, sudokus, jocs de taula, puzles.

 10

Intenteu **fer tot allò que mai heu fet per falta de temps.** Feu alguna activitat de bricolatge, animeu-vos a preparar alguna recepta dels tallers de cuina, escriviu les vostres sensacions, pinteu un quadre, etc. **Penseu en un nou projecte que us motivï**, aprofiteu aquest moment i **empreneu!**



COM FEM UNA VIDEOTRUCADA amb el mòbil?

GUIA ORIENTATIVA



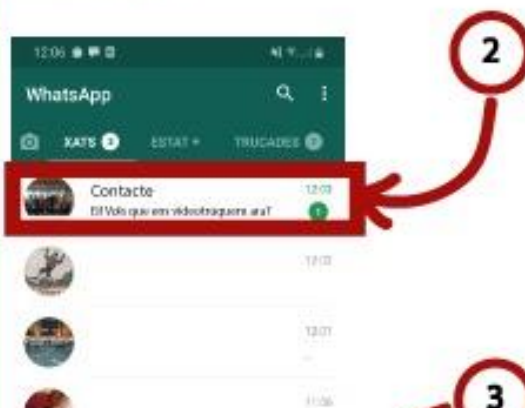
PER WHATSAPP

MÀXIM 4 PARTICIPANTS

- 1 ACCEDEIX A L'APLICACIÓ **WHATSAPP** DEL TEU TELÈFON MÒBIL

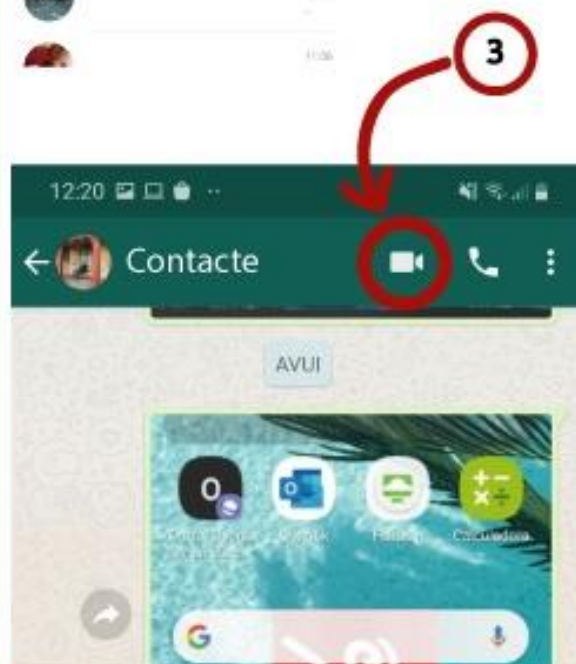


- 2 ENTRA A LA CONVERSA QUE TINGUIS DEL **CONTACTE** AMB EL QUE VOLS COMENÇAR LA VIDEOTRUCADA



- 3 FES CLIC AL **BOTÓ DE LA CÀMERA DE VIDEO** QUE HI HA A LA PART SUPERIOR DE LA PANTALLA

Si no t'apareix aquest botó és perquè ho estàs fent a través d'un **grup de contactes** i no un contacte individual. En aquest cas, passa al següent pas.





COM FEM UNA VIDEOTRUCADA amb el mòbil? GUIA ORIENTATIVA

4

SI HO ESTÀS INTENTANT DES D'UN GRUP DE CONTACTES DE WHATSAPP, EL PROCEDIMENT VARIA UNA MICA.

PRIMER FES CLIC AL BOTÓ DEL TELÈFON DE LA PART SUPERIOR DE LA PANTALLA

SELECCIONA ELS CONTACTES DEL GRUP AMB ELS QUE VOLS FER LA VIDEOTRUCADA
3 CONTACTES COM A MÀXIM

FES CLIC AL BOTÓ DE LA CÀMERA DE VIDEO



5

LA VIDEOTRUCADA S'INICIARÀ AMB ÈXIT!



I ARA QUÈ FAIG?

LES FUNCIONS DELS BOTONS D'UNA VIDEOTRUCADA



Per **activar o desactivar la vostra imatge en pantalla**, premeu el botó de la càmera de vídeo. Si està tatxat per una barra vol dir que el teniu desactivat. Premeu per activar-lo.



Per **activar o desactivar el so de la vostra veu**, premeu el botó del micròfon. Si està tatxat per una barra vol dir que el teniu desactivat. Premeu per activar-lo.



Les videoconferències s'inicien per defecte amb la càmera frontal del telèfon. Si volem mostrar la imatge de la càmera de darrera el mòbil, hem de prémer el **botó per fer el canvi de càmera**. Per tornar a fer servir la càmera frontal, haurem de prémer aquest botó de nou.



Fem clic al botó vermell del telèfon si el que volem és **finalitzar la videotrucada**.

Exercici físic

En les pàgines següents trobareu els exercicis indicats pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Proveu de fer-los un parell o tres de vegades a la setmana. Mantingueu-vos actius i camineu per dins de casa o al pati. També us recomanem que mireu el programa de TV “Vicactiva’t a Casa”, del qual us en detallem més informació a continuació:



Podeu veure el programa de TV “**Vicactiva’t a casa**” a través de les televisions comarcals.

QUÈ ÉS?

Vicactiva’t a casa neix amb la voluntat de continuar promovent l’activitat física entre la gent més gran perquè pugui mantenir-se en forma des de casa.

D’aquest programa televisiu se n’han previst uns vuit programes,

Cada programa consistirà en una classe d’uns 25 minuts en què es proposarà fer diferents exercicis seguint les indicacions de tres monitors: en Raül, la Mercè i l’Aina. A banda dels exercicis per estimular el moviment de les articulacions, sobretot, també es donaran alguns consells a la gent gran per ser més activa malgrat la necessitat actual de quedar-se a casa.

Aquesta campanya, que no descarta fer una segona ronda de programes segons evolucioni la crisi sanitària i la durada del confinament, ha nascut de la necessitat de mantenir l’activitat física en les persones de més edat, tenint en compte que moltes d’elles ja n’eren practicants durant el curs.

HORARI D’EMISSIÓ

Els programes s’emetran sempre els dijous a dos quarts de 6 de la tarda (EL 9 TV) i els dimarts següents (Canal Taronja) a la mateixa hora.

- Cada dijous a EL 9 TV a les 17:30h
- REEMISSIÓ: Cada dimarts a CANAL TARONJA a les 17:30h



Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cuarentena abuelos

activate

Inclinación de la cabeza a la derecha



15 reps

Inclinación de la cabeza a la izquierda



15 reps

Rotación del cuello a la derecha



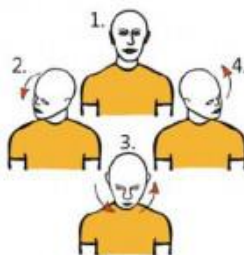
15 reps

Rotación del cuello a la izquierda



15 reps

Circunducción de cabeza 180 grados



10 reps

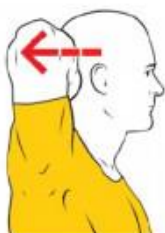
10 en cada dirección izquierda y derecha

Flexión isométrica cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Extensión isométrica de cuello



10 Series 5 seg 5 seg desc

Estiramiento hombro posterior



5 Series 10 seg 10 seg desc

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



10 Series 10 seg 10 seg desc
aprovecha para respirar profundamente

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
Mireia Cano Izquierdo. Nº de Colegiado: 13103

cuarentena abuelos

Estiramiento de tríceps detrás de la cabeza



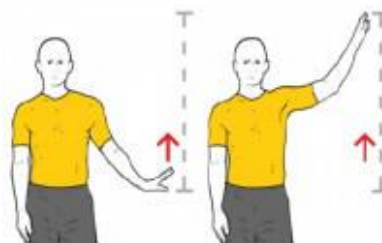
5 Series 10 seg 10 kg
con cada brazo

Rotación externa isométrica de hombro



5 Series 10 seg 10 seg desc
Con el brazo flexionado en 90°, y pegado al cuerpo, intentamos separar el brazo del cuerpo, pero con la mano del otro br

Escala de dedos: Abducción



10 reps
10 veces con cada brazo

Estiramiento de extensores de muñeca



5 Series 10 seg 10 seg desc
con cada mano

Estiramiento de flexores de muñeca.



5 Series 10 seg 10 seg desc
con cada mano

Flexión de cadera sentado



30 reps
con cada pierna

Abducción de cadera con apoyo en silla



30 reps
con cada pierna

Elevación de talones de pie apoyado



30 reps

Extension de cadera de pie con apoyo



30 reps

cuarentena abuelos

Elevación de rodillas o skipping



30 reps

imagina que caminas como un militar, puedes cogerte a una silla

Media sentadilla con ayuda



15 reps

hazlo cogido a una silla

Eversión e inversión



30 reps

puedes hacerlo sentado

Flexión plantar y dorsiflexión



puedes hacerlo sentado

Subir escaleras



si tienes escaleras sube y baja 1 piso cada 2h

Andar



cada hora intenta caminar 10 minutos por el pasillo si no puedes salir de casa



Intenta seguir aquests exercicis entre dues i tres vegades per setmana. Tu coneixes el teu cos i les teves limitacions millor que ningú. No intentis forçar-te. Fes només allò que et vegis capaç de fer. És normal que després de fer activitat física et notis moderadament cansat/da. Significa que ho estàs fent bé. Tingues en compte que tampoc cal excedir-se. És important que sàpigues fins a on pots arribar.

Davant qualsevol molèstia o dolor, atura l'exercici.

Estimulació cognitiva

Activitat 1: Colors
Nivell de dificultat: Mitjà
Mira la imatge següent i digues en veu alta el color que veus, no el que està escrit.



Activitat 2: Encercla la forma correcta
Nivell de dificultat: Fàcil
Fes un cercle cada vegada que aparegui aquesta estrella ★

✦	★	◆	★	▲	★
★	◆	★	★	★	▲
★	✦	★	✦	★	◆
✦	★	★	★	★	▲
★	▲	★	◆	★	★

Activitat 3: Localitzar lletres

Nivell de dificultat: **Fàcil**

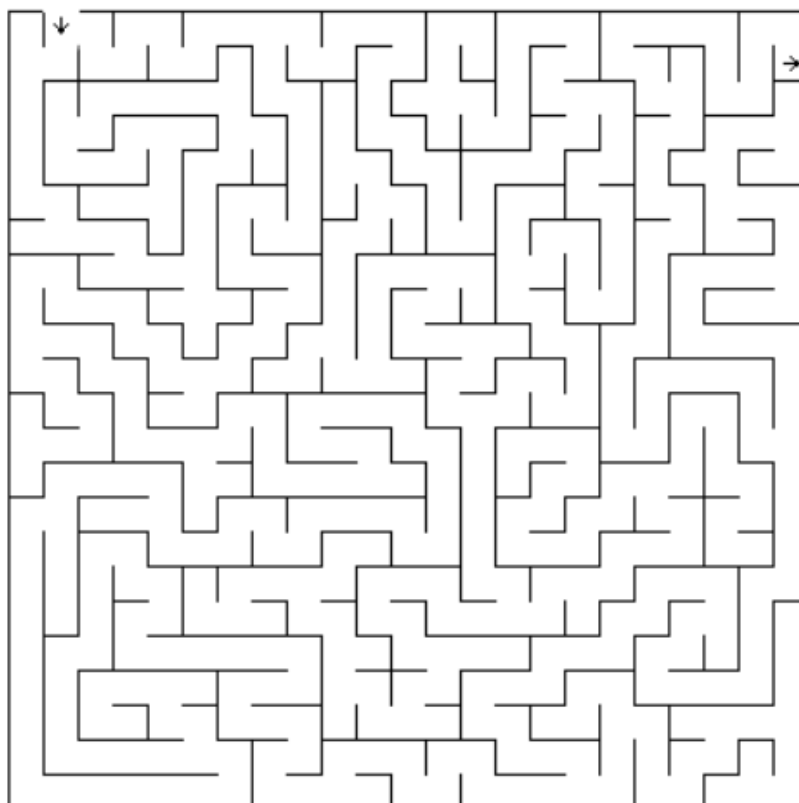
Fes un cercle de color vermell al voltant de totes les lletres A i un requadre de color verd al voltant de totes les lletres C.

Ⓐ	T	Ⓒ	A	B	I
S	B	D	S	A	A
E	G	H	C	D	A
B	C	E	F	T	R
T	I	B	B	C	B

Activitat 4: Laberint

Nivell de dificultat: **Mitjà**

Troba la ruta per sortir del laberint.



Activitat 5: Localitzar i comptar figures

Nivell de dificultat: **Mitjà**

Assenyala en el quadre les figures següents: Ω π Σ 😊
Compta cada una d'elles de forma individual per saber quantes n'hi ha de cada figura.

i	μ	Ω	a	7	p	c	f	h	j	i	8	k	Ω	0	w	8	d
0	c	g	5	μ	Σ	7	2	e	μ	π	6	g	😊	c	2	Ω	7
1	k	i	8	k	8	😊	w	4	Σ	😞	3	a	μ	9	p	μ	😊
2	π	3	Σ	v	6	v	0	7	1	Ω	😞	f	p	😞	π	😞	k
Σ	p	a	μ	😊	d	g	😊	9	k	2	Ω	😞	v	5	3	v	😞
j	w	8	g	v	k	8	4	😞	2	j	h	8	g	j	2	0	k
j	Σ	μ	2	0	b	9	😊	v	1	6	4	Σ	f	😞	b	4	1
9	1	8	a	7	d	e	5	e	3	😞	d	g	a	i	1	μ	f
7	4	p	g	v	😊	😊	8	h	p	5	f	j	π	8	j	2	0
1	3	3	i	f	μ	k	c	1	k	3	6	k	7	i	Σ	9	g
g	4	k	0	Ω	b	g	w	d	g	e	5	b	0	g	p	c	f
e	1	5	w	π	a	Σ	😞	8	1	i	2	w	1	Σ	v	😞	v
f	p	i	Ω	😊	μ	😞	v	j	k	0	7	μ	😊	😞	k	😞	d

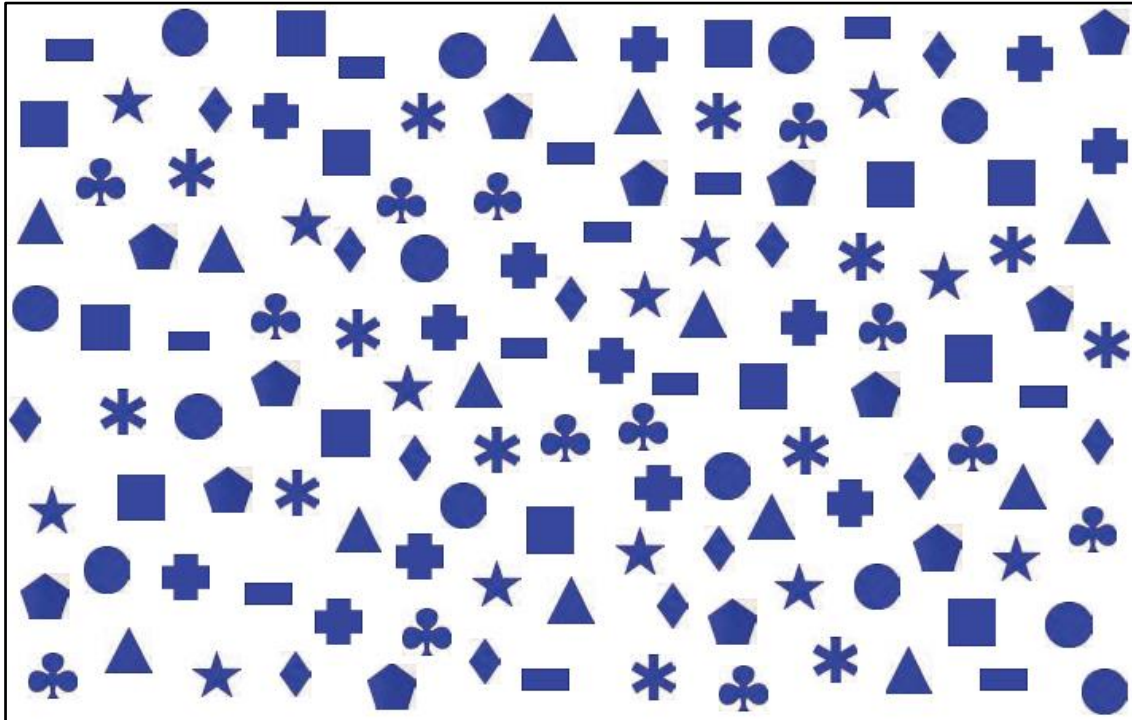
Quantes n'hi ha?

Ω	
π	
Σ	
😊	

Activitat 6: Localitzar i encerclar figures

Nivell de dificultat: **Mitjà**

Encercla de color vermell tots els símbols que trobis com aquest 
i de color verd els que siguin com aquest 



Activitat 7: Associació de símbols i lletres

Nivell de dificultat: **Mitjà**

Seguint la llegenda, pots dir quines paraules s'amaguen darrera d'aquests símbols? Un cop les hags trobat, les pots traduir al català?

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 ●

— — — — —

— — — — —

♥ / ♥ → ☾

— — — — —

Llengua catalana

Activitat 1: Comprensió lectora
Nivell de dificultat: Fàcil
Llegeix aquest text amb atenció i respon les preguntes que hi ha a continuació.

LA PUPUT

La puput és un ocell que en el nostre país la podem trobar per tot arreu. Té una bonica i graciosa figura i no ha d'envejar gran cosa als ocells mudats. Té el clatell i la part alta de l'esquena d'un color groguenc, les ales ratllades de negre i blanc, el coll i el pit d'un to ataronjat i el ventre més Claret. La cosa que fa més gràcia en la puput és la seva cresta: quan la redreça i aixeca és com una corona de plomes llargues de color toronja.

Preguntes:

1. On podem trobar la puput al nostre país?

2. La puput és un ocell o un mamífer?

3. De quin color té l'esquena?

4. Què és el que fa més gràcia de la puput?

5. Com són les ales de la puput?

6. Quines parts del cos té de color ataronjat?

Activitat 2: Sinònims
Nivell de dificultat: Mitjà
Els sinònims són paraules que s'escriuen i es pronuncien diferent però que volen dir el mateix. Com per exemple 'roig' i 'vermell'. Són dues paraules diferents que tenim per referir-nos al mateix. Pots trobar com a mínim un sinònim per les paraules que hi ha en aquesta llista?

	Sinònim		Sinònim
Sec		Casa	
Soroll		Cotxe	
Escola		Bola	
Content		Lleig	
Dur		Petit	
Got		Prim	
Gras		Farola	

Activitat 3: Antònims
Nivell de dificultat: Mitjà
Els antònims són paraules oposades, de manera que una vol dir exactament el contrari que l'altra. Com per exemple 'net' i 'brut'. La paraula 'brut' significa 'el contrari de net' i la paraula 'net' significa 'el contrari de brut'. Pots trobar com a mínim un antònim per les paraules que hi ha en aquesta llista?

	Antònim		Antònim
Blanc		Nit	
Bonica		Rugós	
Viu		Afilat	
Tancat		Aixecar	
Invident		Dormir	
A sobre		Cap	
Esquerra		Gana	

Activitat 4: Redacció
Nivell de dificultat: Fàcil
Respon les preguntes que tens a continuació redactant la teva resposta.

Com passes el temps a casa aquests dies de confinament?

Què és el que més trobes a faltar?

Explica tot el que t'agradaria fer quan tornem a sortir al carrer.

Observació i càlcul

Activitat 1: Observació i càlcul

Nivell de dificultat: **Difícil**

Troba la resposta correcta a aquesta operació. Has de substituir els dibuixos per números. Posa-hi atenció i fixat bé en tots els elements que hi ha!

1.

$$\begin{array}{l} \text{horse} + \text{horse} + \text{horse} = 30 \\ \text{horse} + \text{horseshoe} + \text{horseshoe} = 18 \\ \text{horseshoe} - \text{boot} = 2 \\ \text{boot} + \text{horse} \times \text{horseshoe} = ? \end{array}$$

2.

$$\begin{array}{l} \text{shoe} + \text{shoe} + \text{shoe} = 30 \\ \text{shoe} + \text{cat} + \text{cat} = 20 \\ \text{cat} + \text{apple} + \text{apple} = 13 \\ \text{shoe} + \text{cat} \times \text{apple} = ? \end{array}$$

Passatemps

Activitat 1: Sopa de lletres

Nivell de dificultat: Fàcil

mossos d'esquadra



+ 6

SOPA DE LLETRES



Hola! M'ajudes a trobar les paraules que hi ha a sota en la sopa de lletres?

AJUDAR

VIGILAR

POLICIA

MOSSO

MOSSA

COTXE

SIRENA

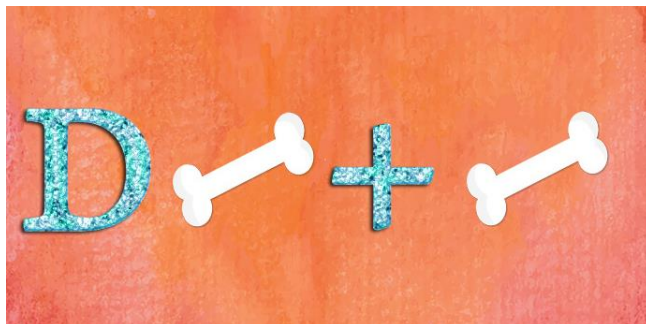
MOTO



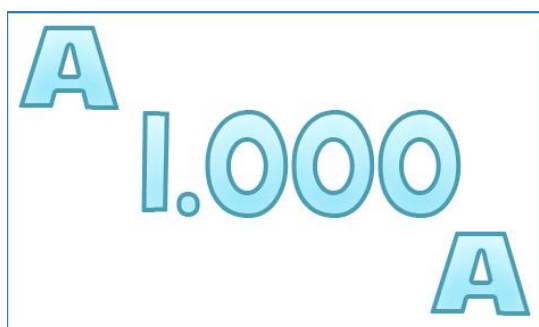
Activitat 2: Jeroglífics

Nivell de dificultat: **Difícil**

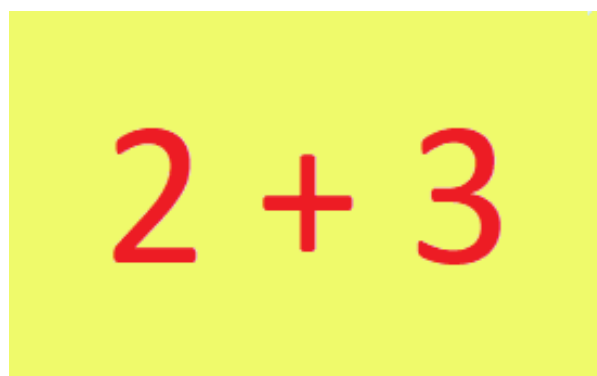
1. Quant temps fa que no podem sortir de casa?



2. On anirem de vacances quan acabi el confinament?

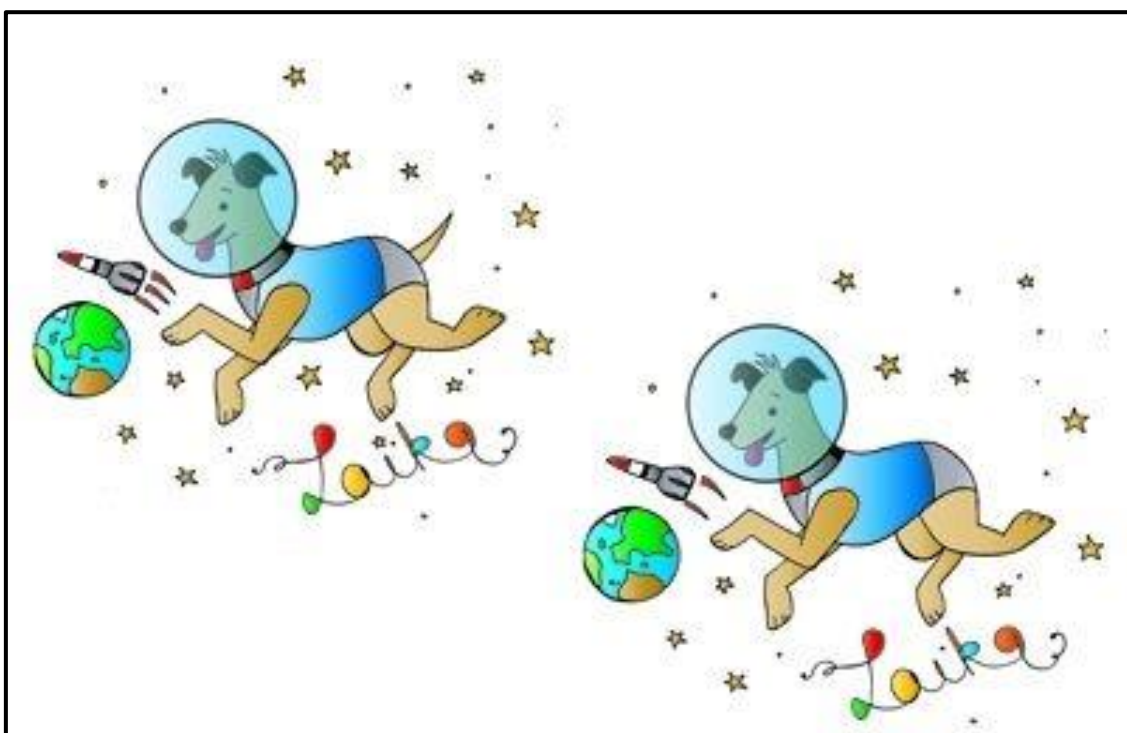


3. Qui són, aquests?



Activitat 3: Troba les 5 diferències

Nivell de dificultat: Fàcil



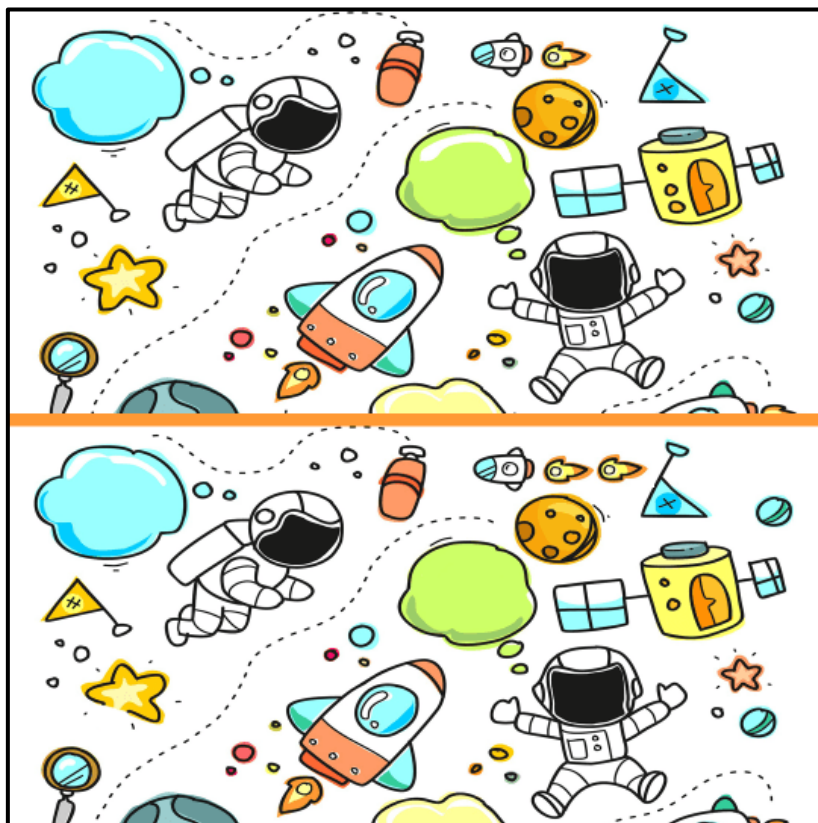
Activitat 4: Troba les 7 diferències

Nivell de dificultat: **Fàcil**



Activitat 5: Troba les 5 diferències

Nivell de dificultat: **Mitjà**



Activitat 6: Troba les 12 diferències

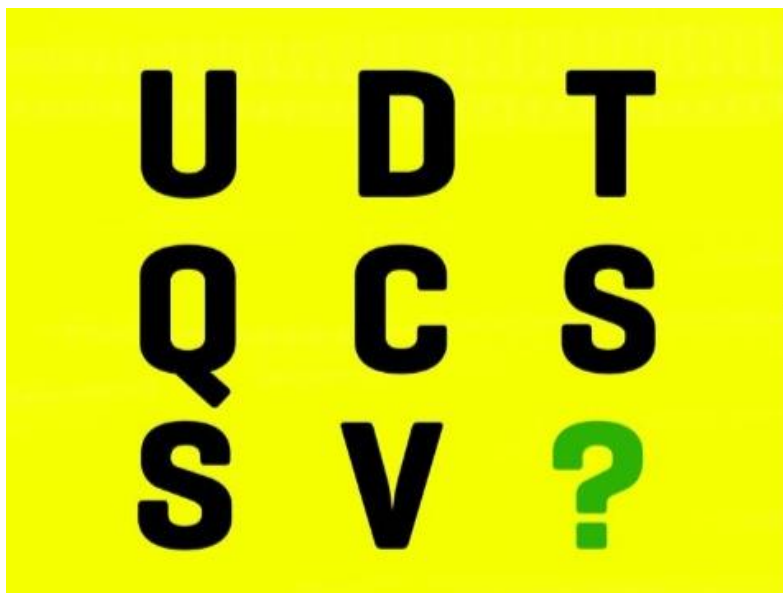
Nivell de dificultat: **Difícil**



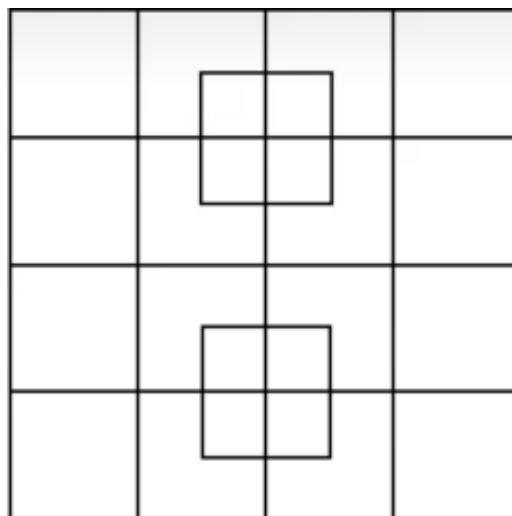
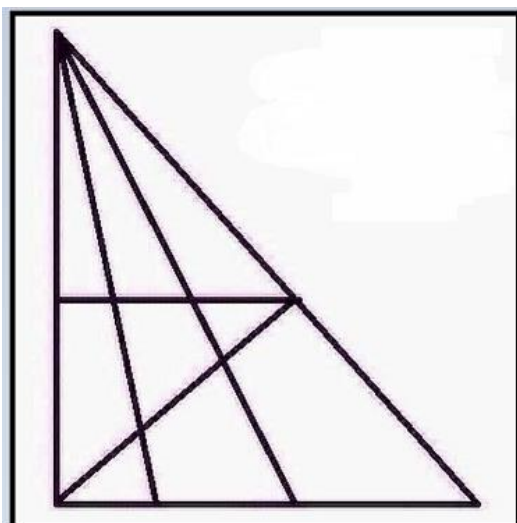
Activitat 7: Enigmes	
Nivell de dificultat: Mitjà	
Llegeix l'enunciat dels enigmes següents i intenta resoldre'ls.	

1	L'AUTOBÚS 	Ets conductor d'autobús i avui condueixes un autobús de la línia 24. Reculls 10 persones i en baixen 4, en reculls 15 més i en baixen 7. Per últim pugen 9 persones més. De quin color té els ulls el conductor?
2	LA GOTA D'AIGUA 	Quantes gotes d'aigua caben en un got ple?
3	EL CALENDARI 	Quants mesos de l'any tenen 28 dies?
4	ELS ANIMALS 	Un granger té 20 porcs, 40 vaques i 60 cavalls. Però si li diem cavalls a les vaques, quants cavalls té?
5	LA PEL·LÍCULA 	El meu amic Artur, molt aficionat al cinema, va descobrir que una pel·lícula de Buñuel durava una hora i vint minuts els dies parells, i només vuitanta minuts els dies senars. Quina deu ser la causa?

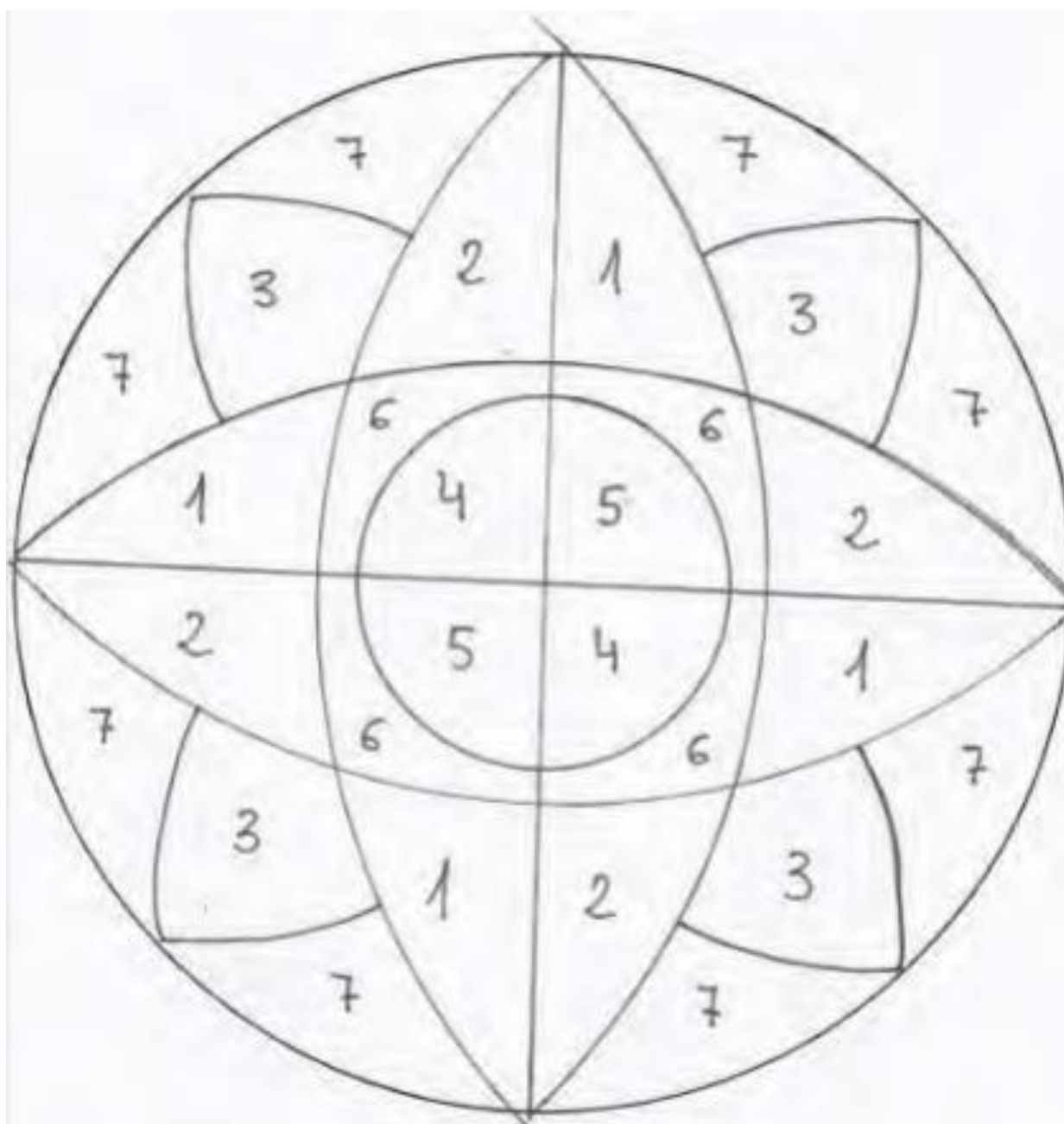
Activitat 8: Enigma
Nivell de dificultat: Difícil
Quina lletra toca posar en el lloc de l'interrogant?



Activitat 9: Enigma	
Nivell de dificultat: Difícil	
Quants triangles hi ha a la 1ª imatge?	Quants quadrats hi ha a la 2ª imatge?

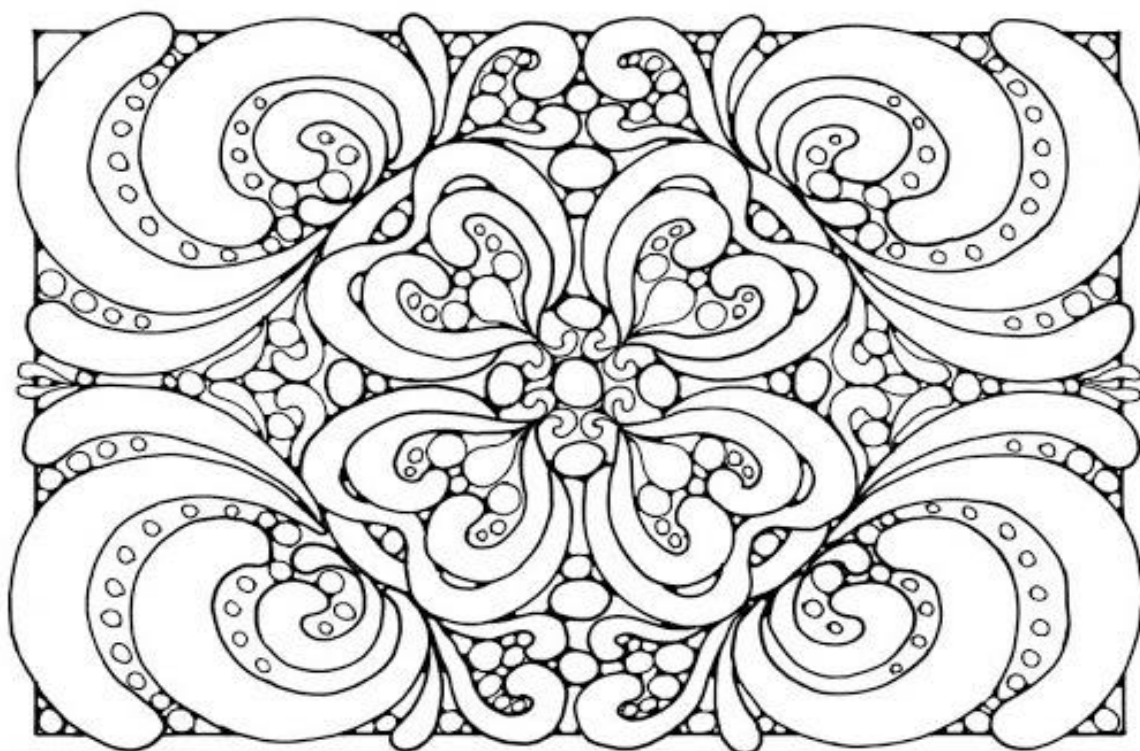


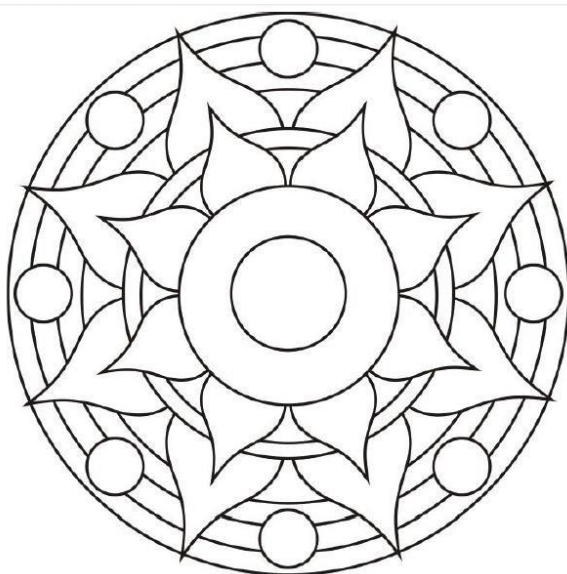
Activitat 10: Mandala						
Nivell de dificultat: Fàcil						
Pinta el mandala següent seguint les instruccions del codi de color que hi ha a continuació:						
1	2	3	4	5	6	7



Mandales

Pintar mandales té molt beneficis, entre ells, millora la concentració i aporta una sensació de relaxament. Aquí trobaràs uns mandales perquè els puguis pintar combinant els colors com et vingui de gust.





Més passatemps!

Sopa de lletres

Col·loca el nom d'aquestes 8 eines de treball que trobaràs a la sopa. Es poden llegir d'esquerra a dreta, de dalt a baix i en diagonal.



□□□□□□□□



□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□

P I T T O R C O L A
I P N O Z E M A A S
M A I R T T A L S P
T O S N S E R O R I
R I D A Z I T N A N
A S E V S E E C A T
C S A I P I L O S O
A B S S O R L L S R
S R C A S S O L E C
S O R O A L P I C A
O T I S O R E S A S
L X M A R T L E D O
A A O A B R O A O R
O R D I N A D O R D
B X S T O R N P I N



□□□□□□□□



□□□□□□□□



□□□□□□□□□□



□□□□□□□□

Sopa de lletres

Per dintre i...



...per fora

CELLES

MÚSCULS

UNGLES

OSSOS

PELL

PESTANYES

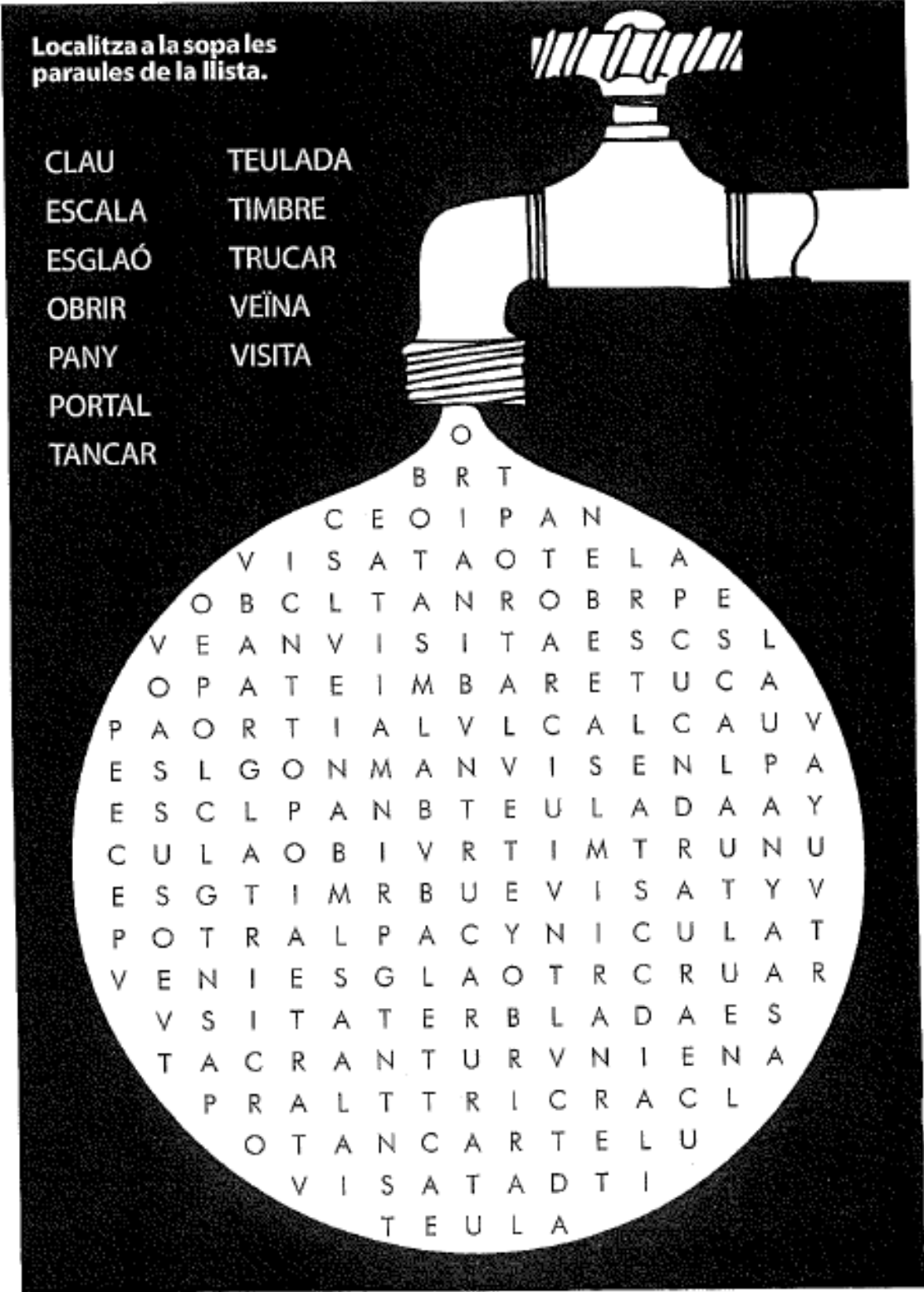
PULMONS

SANG

Sopa de lletres

Localitza a la sopa les paraules de la llista.

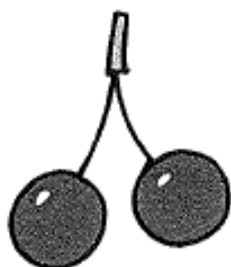
CLAU	TEULADA
ESCALA	TIMBRE
ESGLAÓ	TRUCAR
OBRIR	VEÏNA
PANY	VISITA
PORTAL	
TANCAR	



O
B R T
C E O I P A N
V I S A T A O T E L A
O B C L T A N R O B R P E
V E A N V I S I T A E S C S L
O P A T E I M B A R E T U C A
P A O R T I A L V L C A L C A U V
E S L G O N M A N V I S E N L P A
E S C L P A N B T E U L A D A A Y
C U L A O B I V R T I M T R U N U
E S G T I M R B U E V I S A T Y V
P O T R A L P A C Y N I C U L A T
V E N I E S G L A O T R C R U A R
V S I T A T E R B L A D A E S
T A C R A N T U R V N I E N A
P R A L T T R I C R A C L
O T A N C A R T E L U
V I S A T A D T I
T E U L A

Sopa de lletres

Busca a la sopa els noms d'aquestes 8 fruites. Es poden llegir d'esquerra a dreta, de dalt a baix i diagonalment.



□□□□□□□



□□□□□□□



□□□□



□□□□

P	L	M	L	P	L	A	T	A	N
O	T	A	M	S	I	R	N	R	A
P	O	M	A	P	D	Y	E	M	I
E	X	A	D	R	U	N	E	R	S
R	M	A	U	I	M	P	R	U	O
A	A	S	I	N	D	R	I	A	C
C	R	S	X	P	E	O	R	U	P
I	E	E	A	R	A	N	N	E	S
C	R	A	X	M	A	A	M	A	D
P	I	N	Y	A	A	S	X	U	I
L	A	R	I	N	Y	A	P	R	N
A	T	A	E	G	D	R	M	G	R
N	C	I	E	R	E	S	R	A	A
M	A	R	X	A	E	S	E	U	I
D	U	I	A	X	S	S	D	R	M



□□□□



□□□□□□□

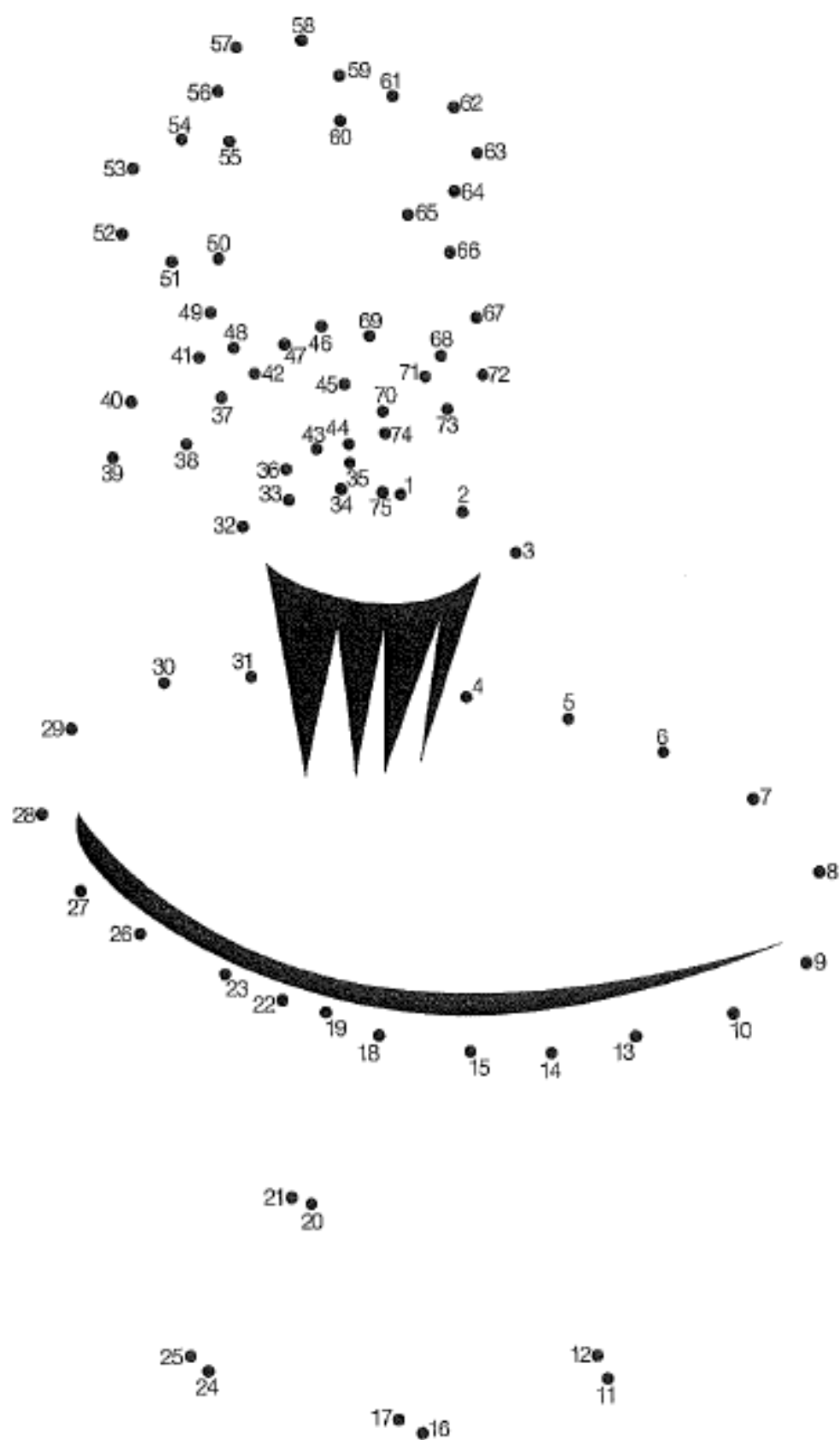


□□□□□

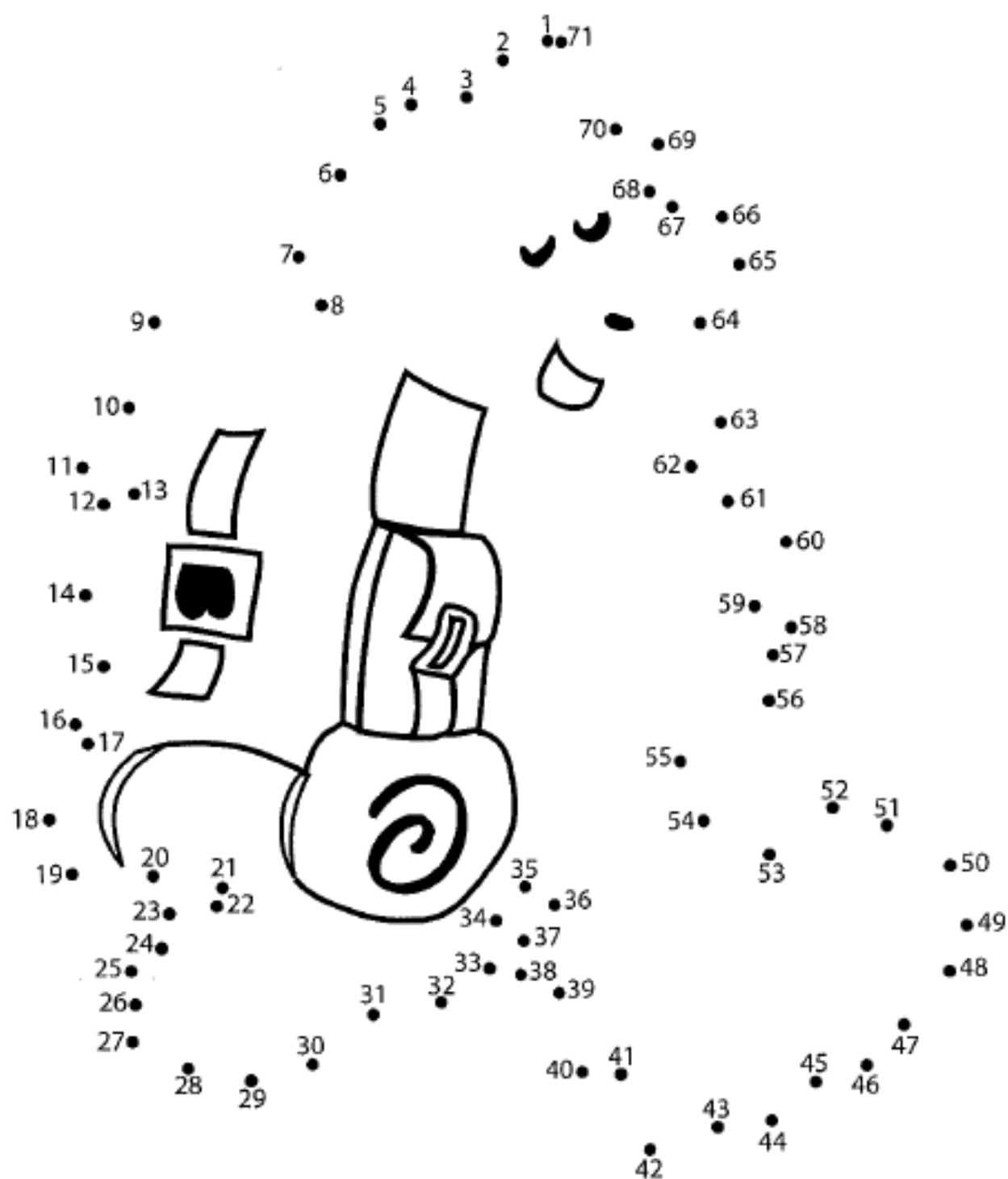


□□□□□□□

Punt a punt



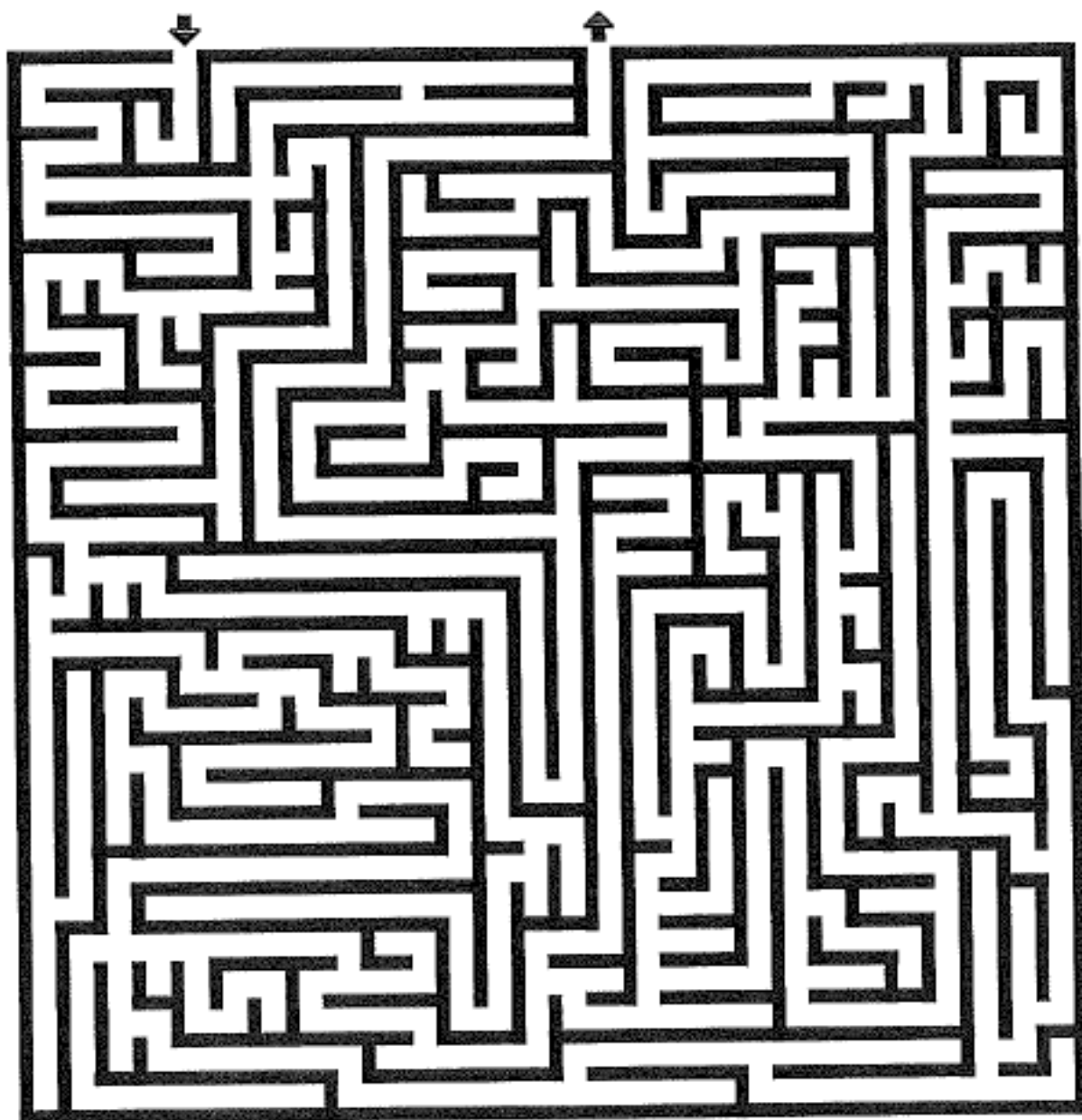
Punt a punt



Laberint



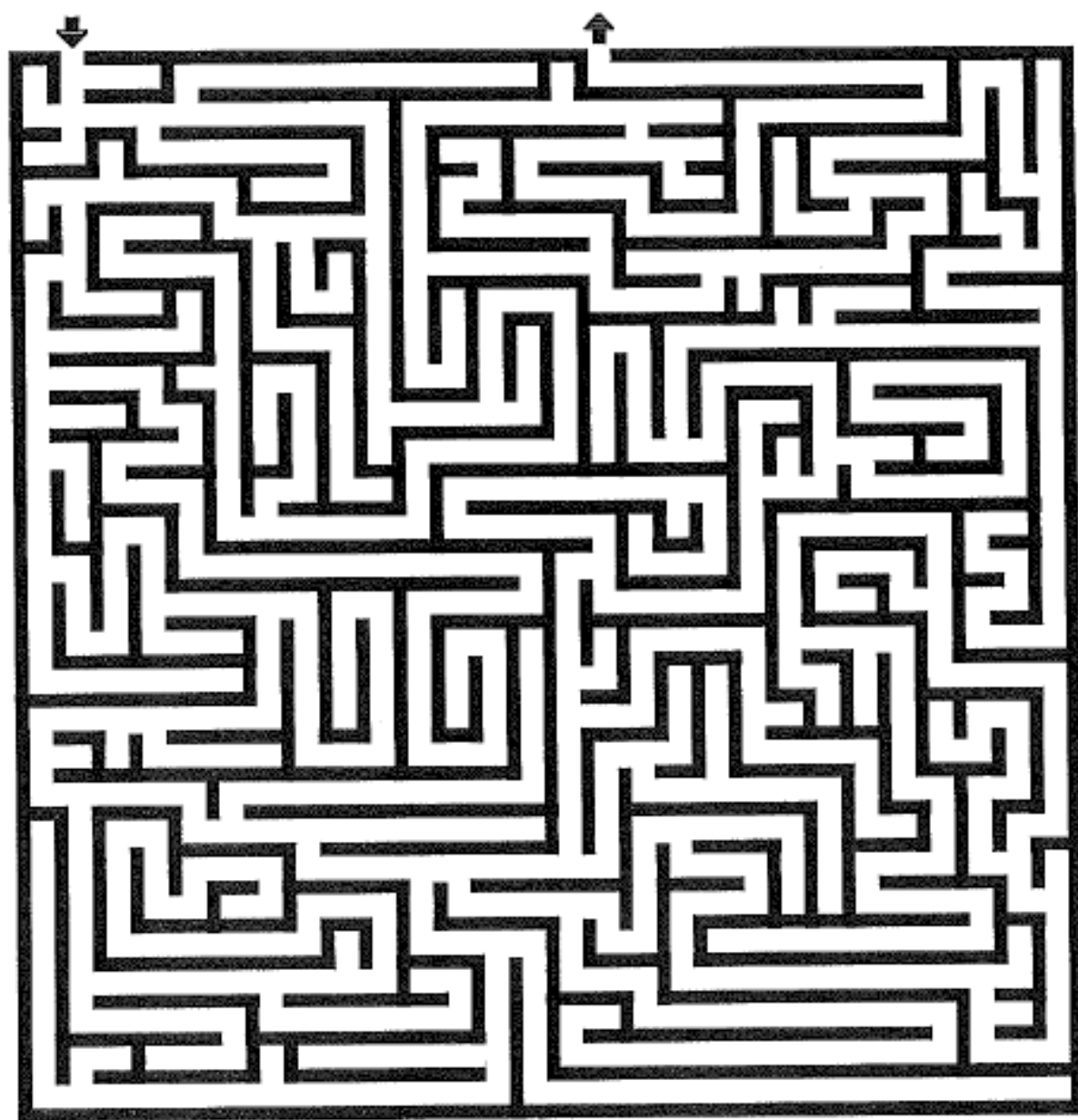
Quin camí
haurà de seguir la
infermera
per posar la
injecció a aquest
senyor?



Laberint



Per quin camí
ha de conduir el nen
el seu cotxe perquè
es puguin arribar
a trobar?



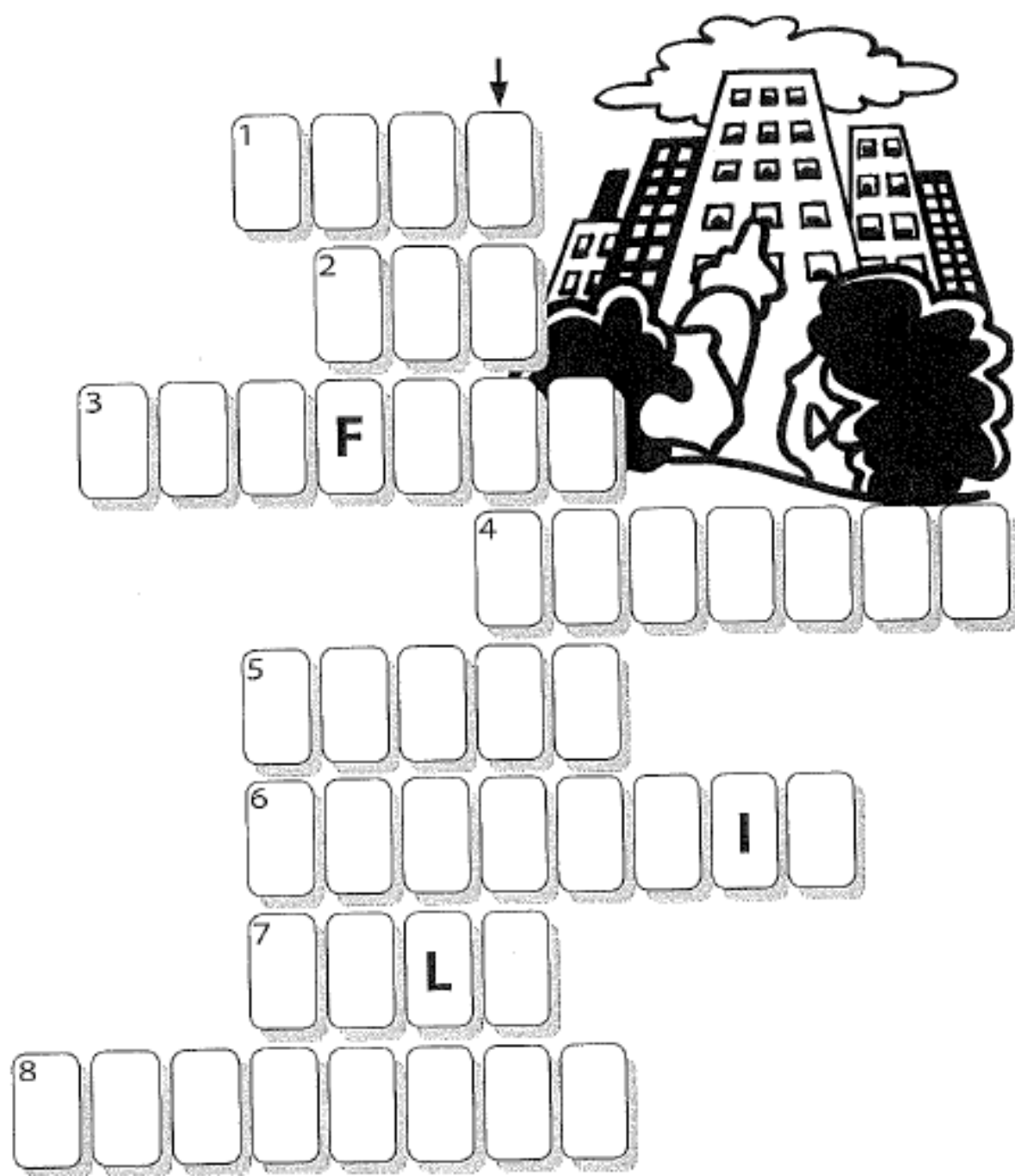
Sorpresa

Col·loca en el seu lloc les paraules majúscules d'aquest text, i llegiràs la paraula amagada.

CASA meva és al setè PIS d'aquest EDIFICI.

La CUINA és al costat de l'ENTRADA.

El SALÓ, que té una FINESTRA molt gran, és al final del PASSADÍS.



Sorpresa

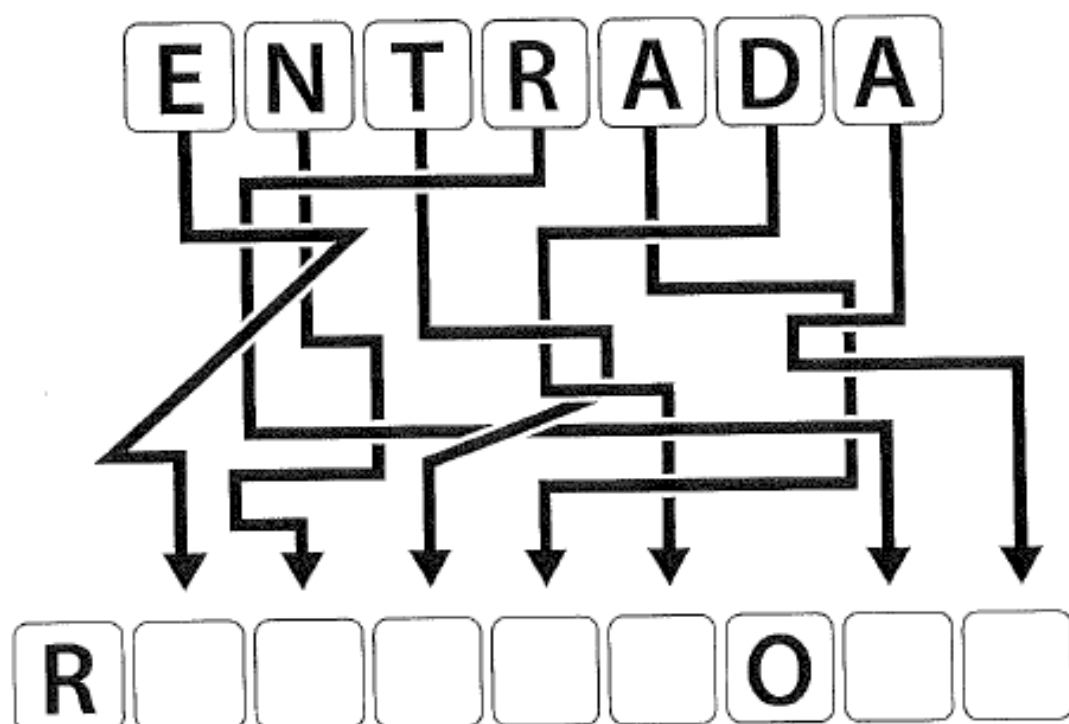
Col·loca en el seu lloc les paraules en majúscula d'aquest text, i llegiràs la paraula amagada.

Sóc la **FILLA** més petita del Tarek, que és el meu **PARE**, i de la Laia, que és la meva **MARE**. Els diumenges ens visiten la meva **TIA** Jamila, i el meu **ONCLE** Andreu amb el seu **FILL**, i a vegades anem a veure, tots junts, els meus **AVIS**.



Transformació

Posa les lletres on diuen les fletxes, i et sortirà el nom d'un electrodomèstic.



Reconstrucció

A les lletres d'aquestes paraules, hi falten trossos. Pots completar-les?



Laberint de paraules

Localitza els noms de la llista. Has de començar per la casella del dibuix i fer una línia horitzontal i vertical. No en diagonal. Atenció: no pots repetir cap casella.

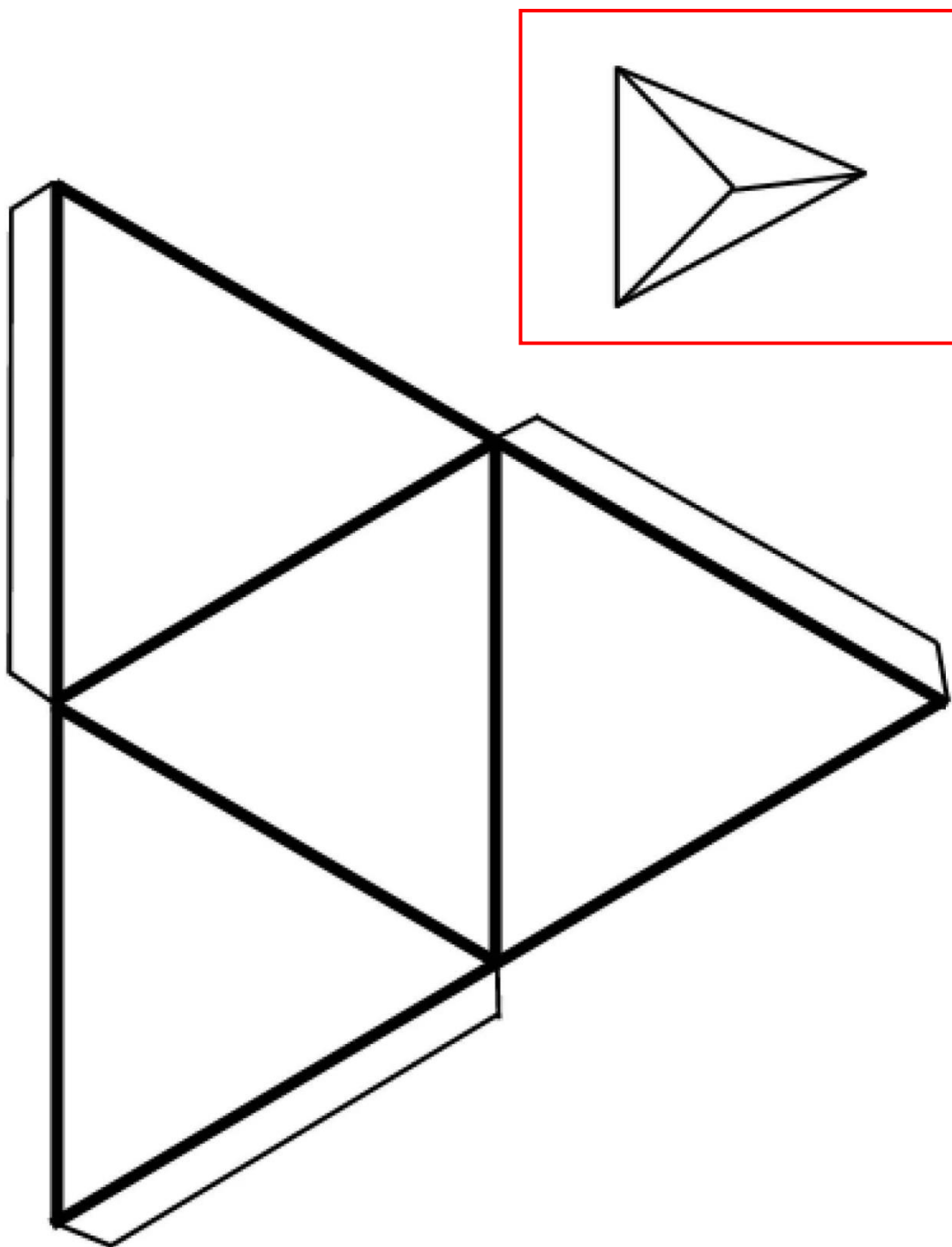
TENNIS - BÀSQUET - FUTBOL - NATACIÓ - HOQUEI - CICLISME

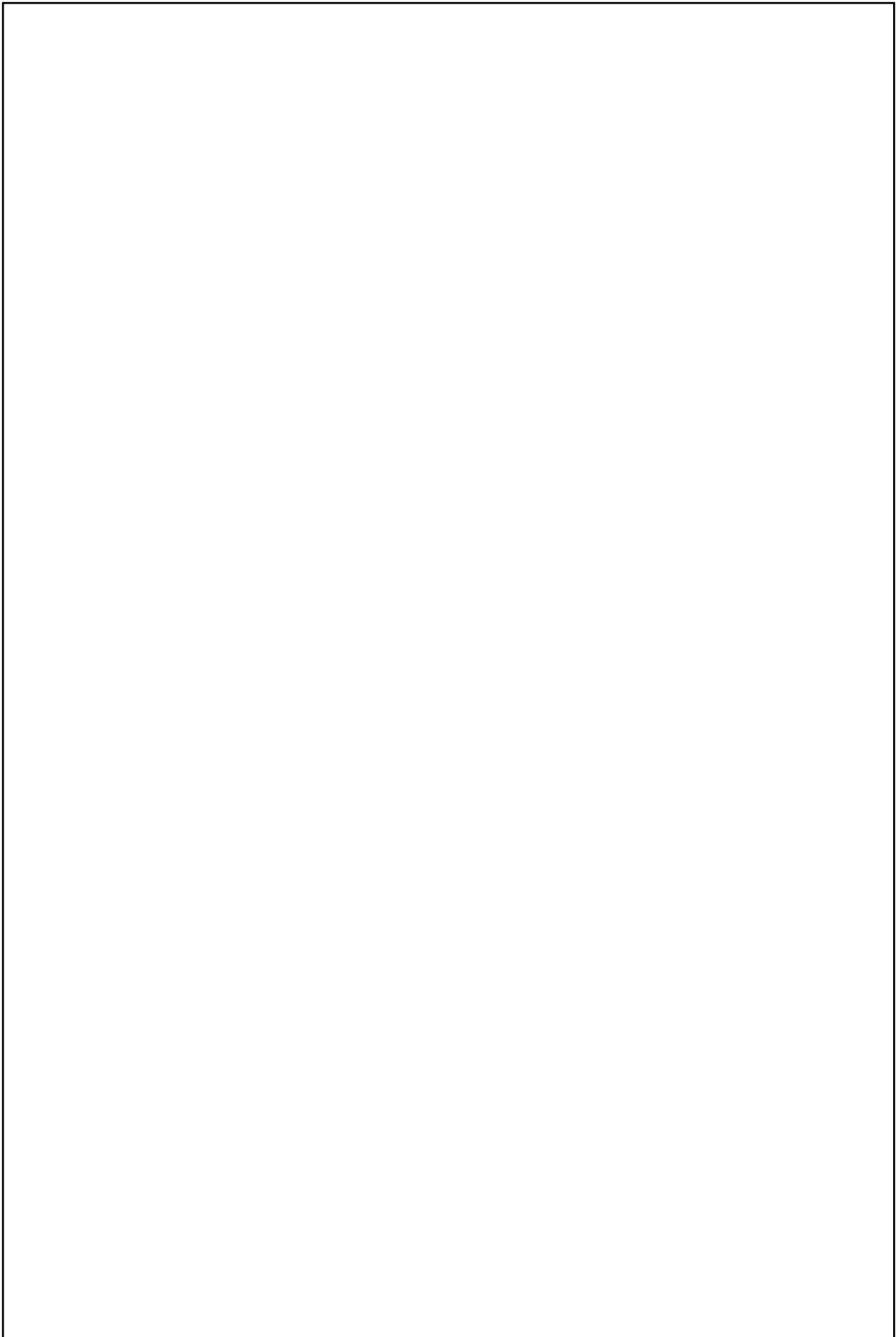


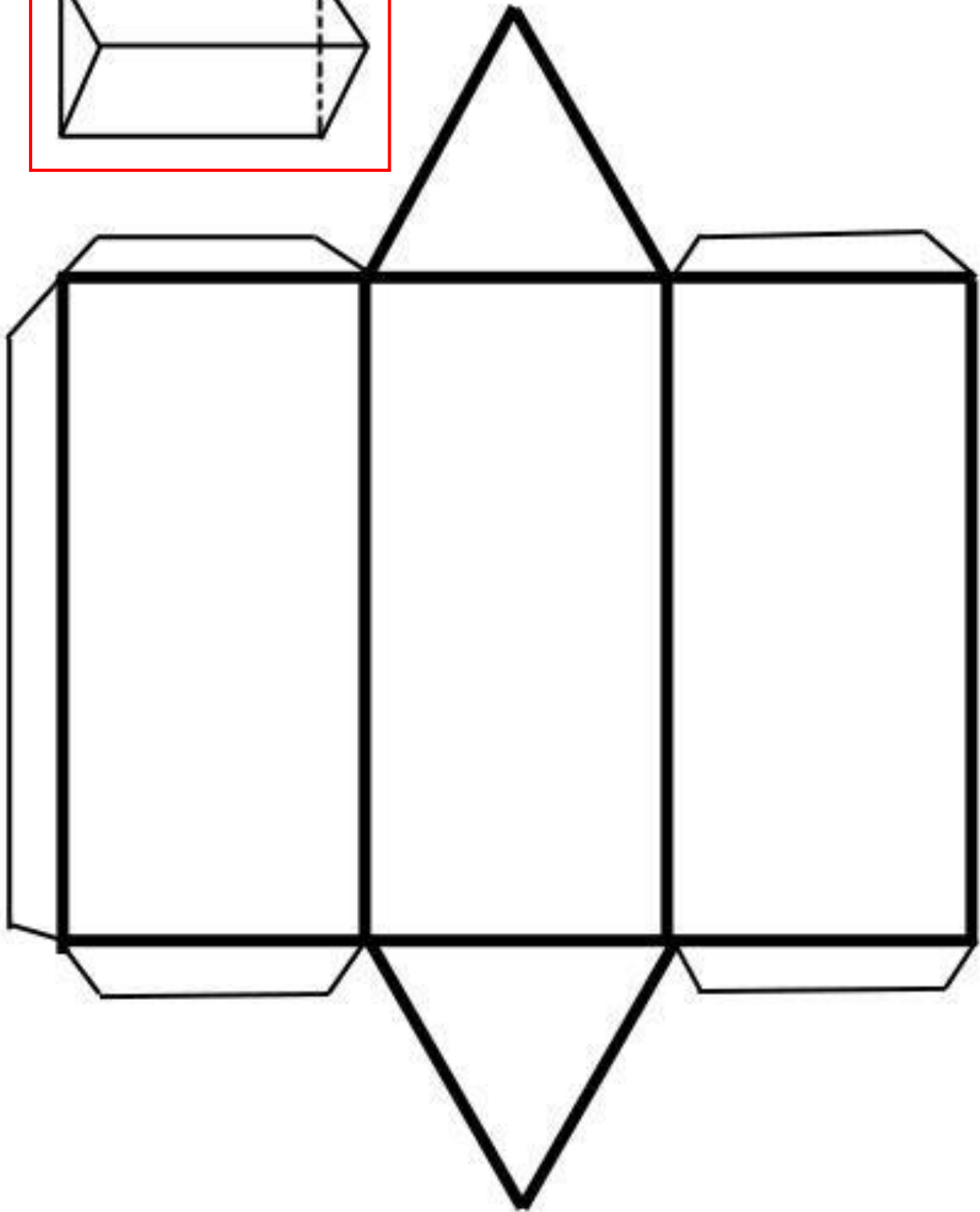
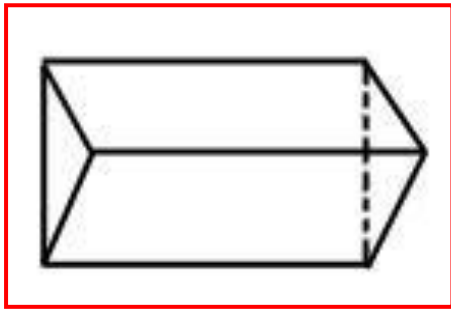
Retallables

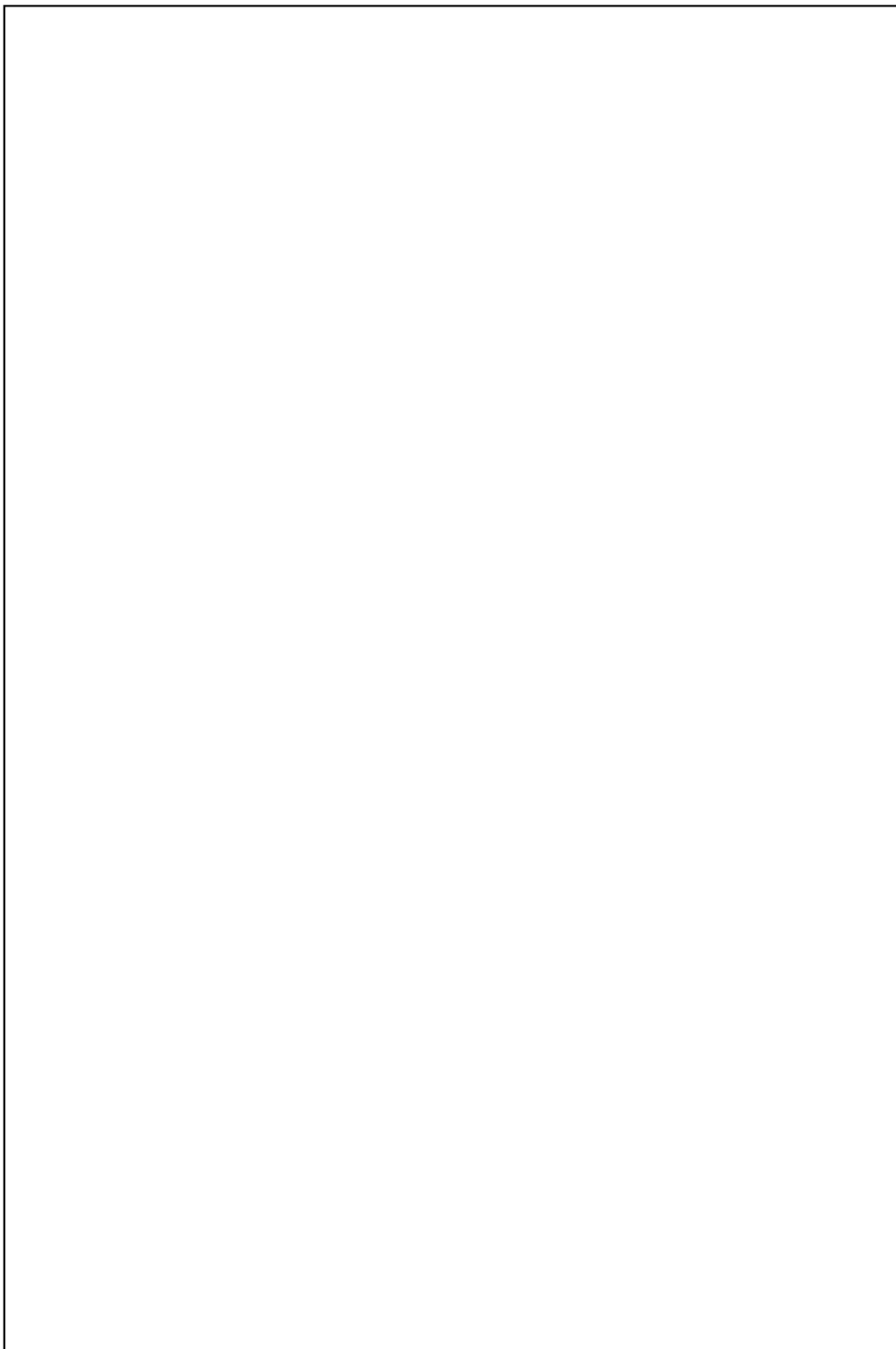
Agafa les tisores i posa't a retallar el contingut d'aquestes pàgines. Pots pintar les figures de colors abans de retallar-les. Després, si tens cola o cinta adhesiva, pots enganxar les solapes per muntar la figura. La figura petita que hi ha dins el requadre vermell us servirà de model.

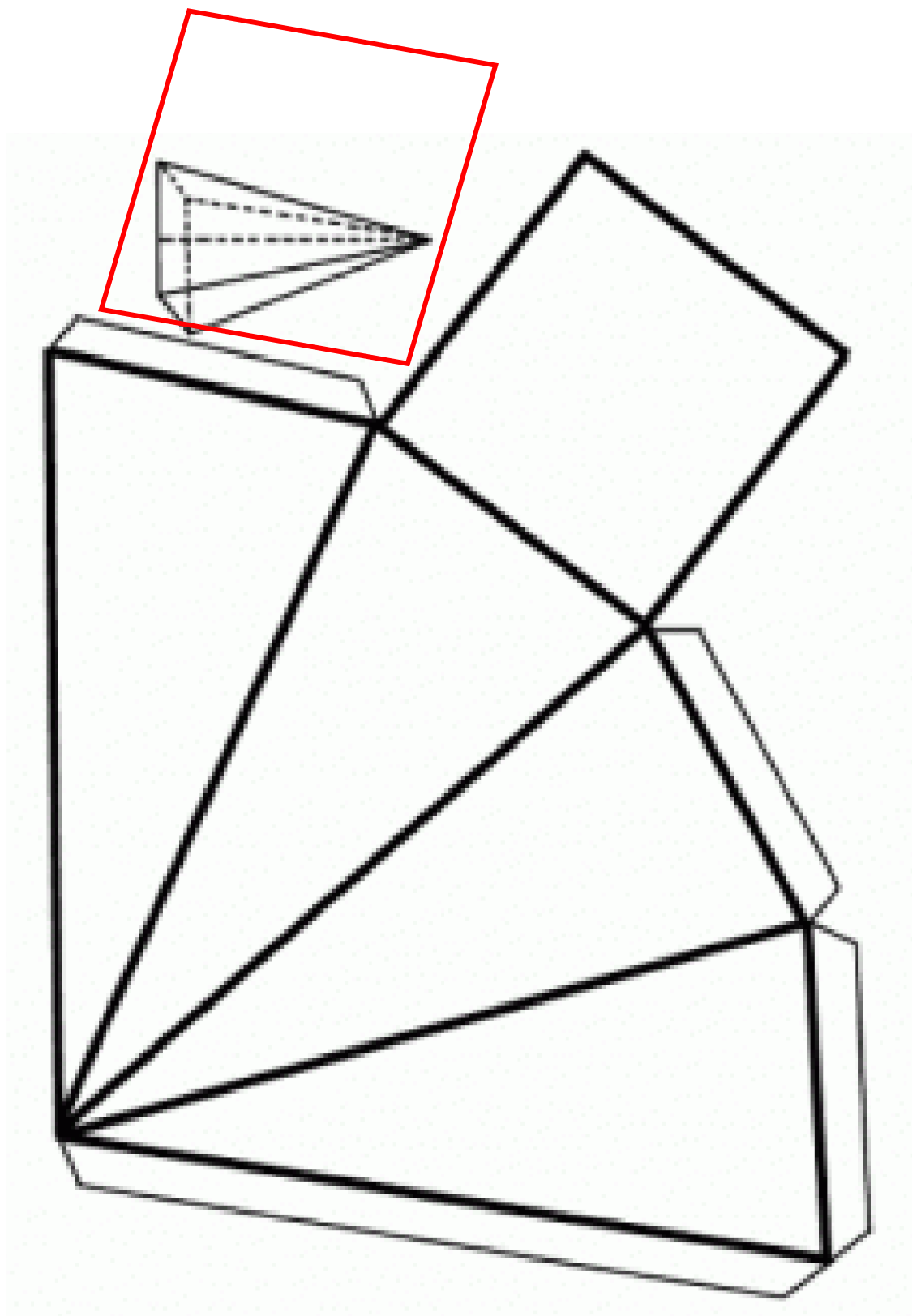
Recorda que només has de retallar les línies de fora de la figura. Les línies interiors són per doblegar el paper i poder construir la forma correctament.

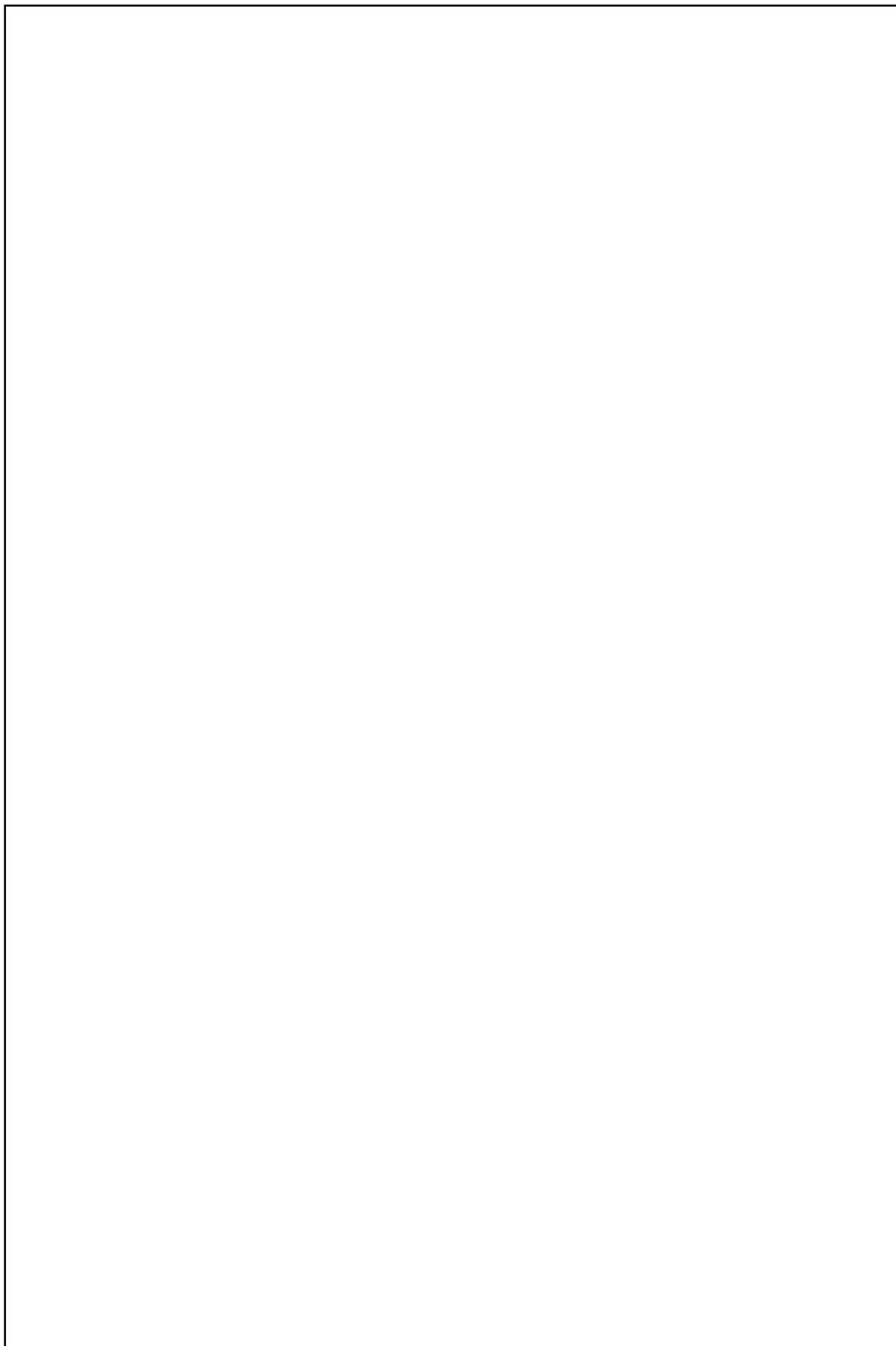


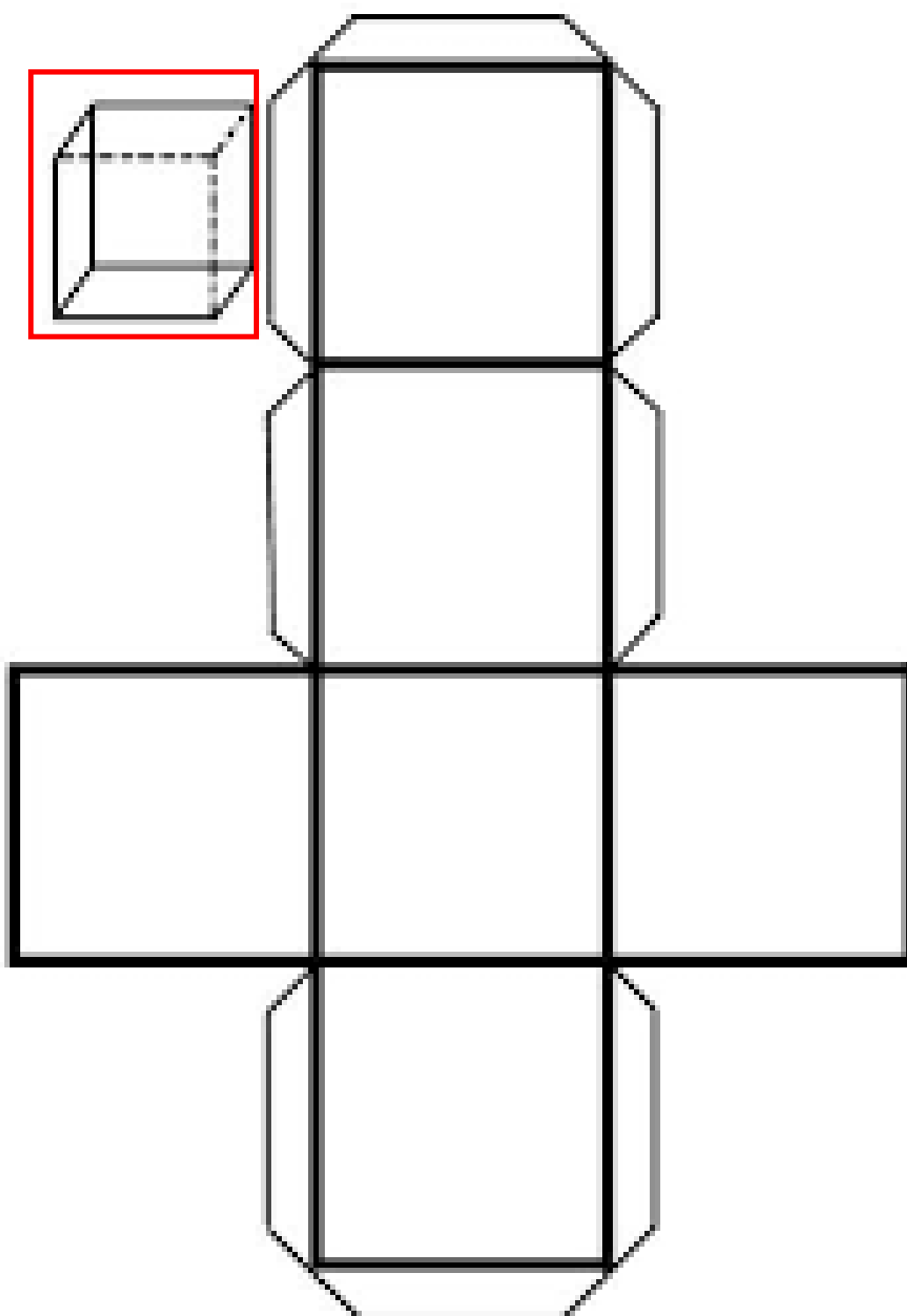


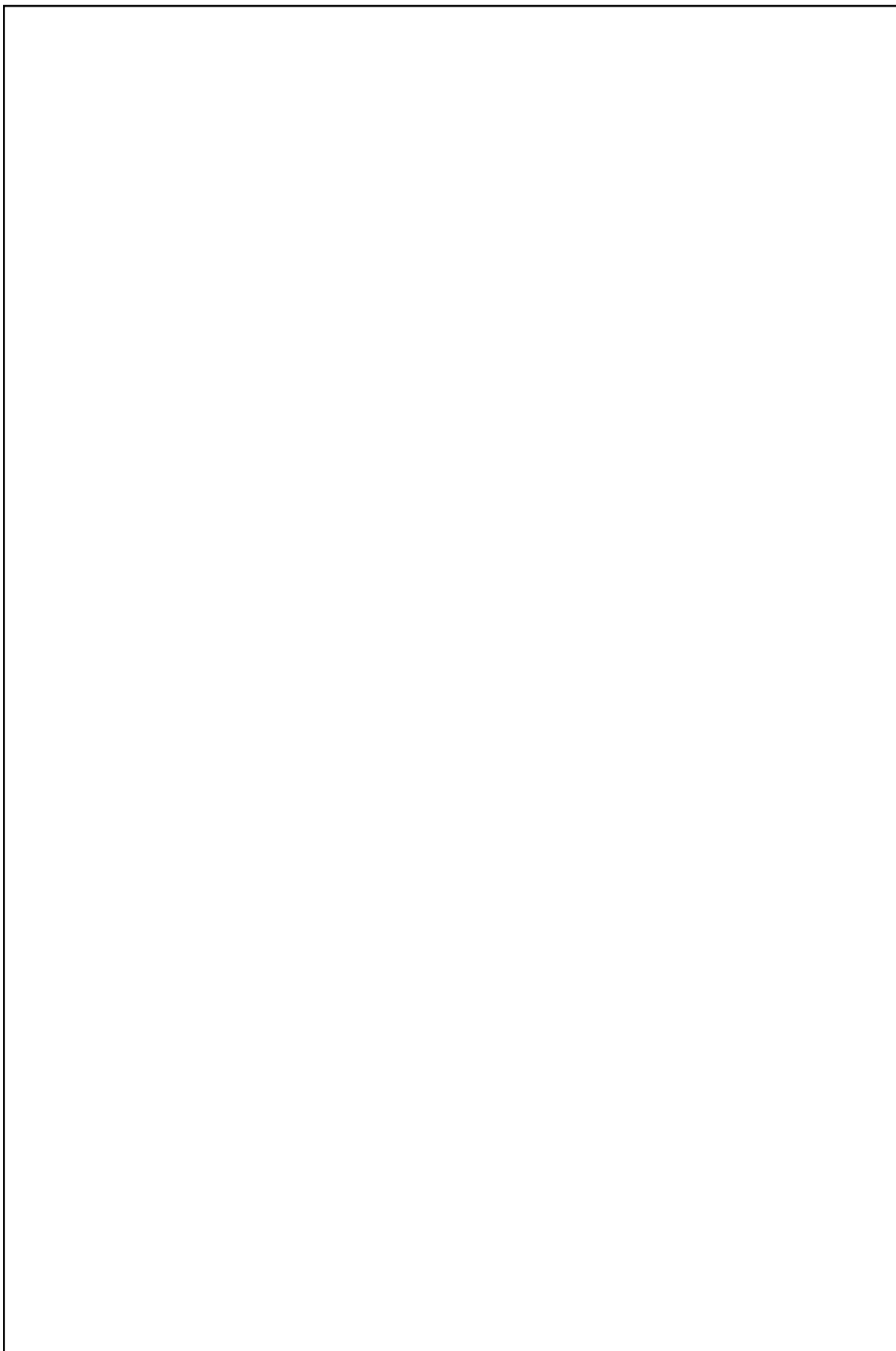












Solucionari

Llengua Catalana

Activitat 1

Preguntes:

1. Per tot arreu.
2. Un ocell.
3. Groguenc.
4. La seva cresta.
5. Ratllades de negre i blanc
6. El coll i el pit

Activitat 2

- *Sec* - Eixut
- *Soroll* - Xivarri, fressa,...
- *Escola* - Col·legi, classe,...
- *Content* - Feliç, alegre,...
- *Dur* - Portar
- *Got* - Vas
- *Gras* - Obès
- *Casa* - Vivenda, Llar,...
- *Cotxe* - Automòbil, carro,...
- *Bola* - Pilota, esfera,...
- *Lleig* - Antiestètic, disgraciós...
- *Petit* - Xic, menut,...
- *Prim* - Escanyolit
- *Farola* - Fanal

Activitat 3

- Blanc
- Bonica
- Viu
- Tancat
- Invident
- A sobre
- Esquerra
- Nit
- Rugós
- Afilat
- Aixecar
- Dormir
- Cap
- Gana

Estimulació cognitiva

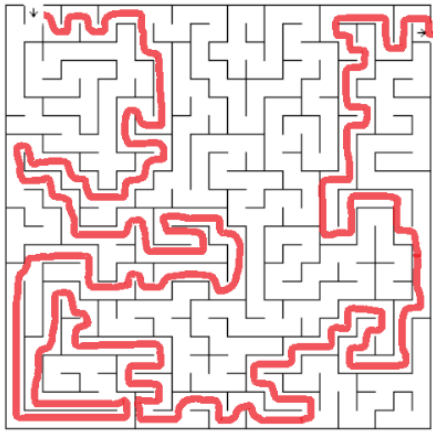
Activitat 2

+	⊕	◆	★	▲	⊕
★	◆	⊕	★	⊕	▲
⊕	+	★	+	⊕	◆
+	⊕	★	⊕	⊕	▲
⊕	▲	⊕	◆	★	⊕

Activitat 3

Ⓐ	T	Ⓒ	Ⓐ	B	I
S	B	D	S	Ⓐ	Ⓐ
E	G	H	Ⓒ	D	Ⓐ
B	Ⓒ	E	F	T	R
T	I	B	B	Ⓒ	B

Activitat 4



Activitat 5

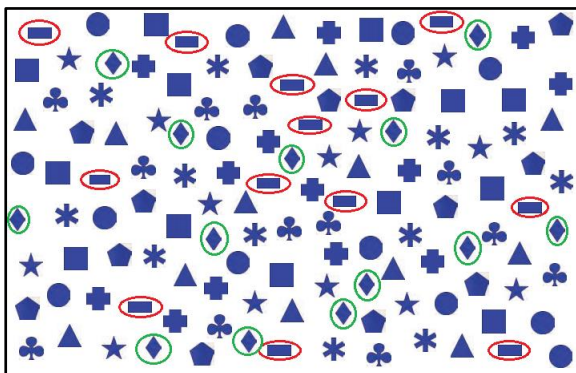
 Ω 7

π_4

 $\Sigma \quad 9$ 10

Fixeu-vos que no totes les cares somriuen.

Activitat 6



Activitat 7



Càlcul

Activitat 1

1. El resultat correcte és 21, has de tenir en compte que a la ultima fila només hi ha una bota i una ferradura. $1 + 10 \times 2$, primer es fa la multiplicació i després se li suma l'1.
2. La resposta correcte és 16. Ens hem de fixar amb tres coses molt importants. A la ultima línia només hi ha un xiulet, dos xiulets equivalen a 4, per tant un xiulet son 2. A més, el personatge que val 5, a l'ultima línia no porta cap xiulet al coll, per tant li hem de restar 2. Finalment queda així: $10 + 3 \times 2$. Tenint en compte que primer es fa la multiplicació, $3 \times 2 = 6 + 10 = 16$

Passatemps

Activitat 1

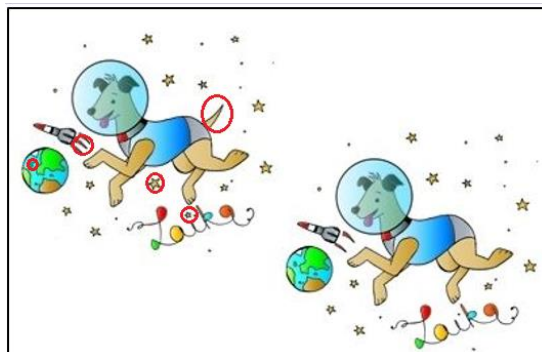


Activitat 2

1. Dos mesos (D os més os)
2. A Milà

3. Dos mestres (Dos més tres)

Activitat 3



Activitat 4



Activitat 5



Activitat 6



Activitat 7

Respostes:

1. El color dels teus ulls, perquè el conductor ets tu
2. Cap perquè ja està ple
3. Tots els mesos tenen 28 dies
4. Segueix tenint 60 cavalls, per molt que canviem el nom a una cosa segueix sent la mateixa cosa
5. És correcte, és el mateix una hora i vint minuts que 80 minuts

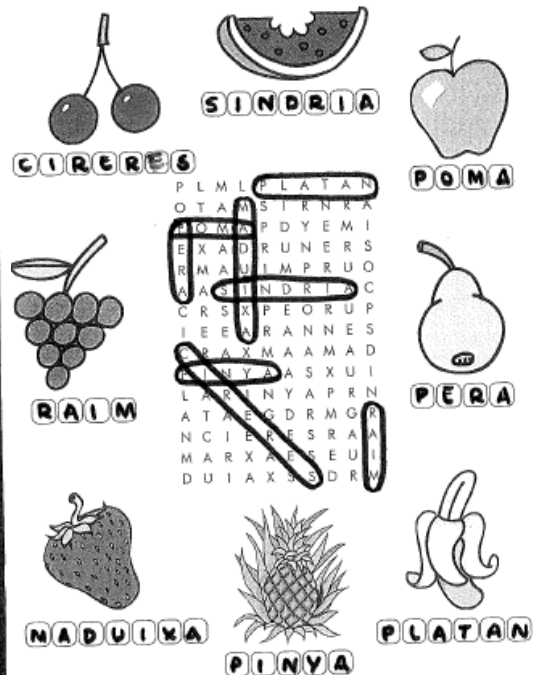
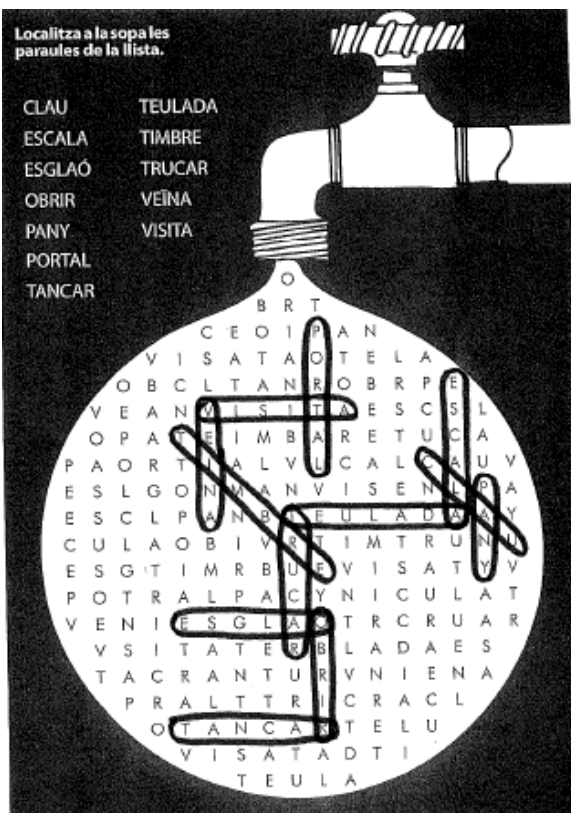
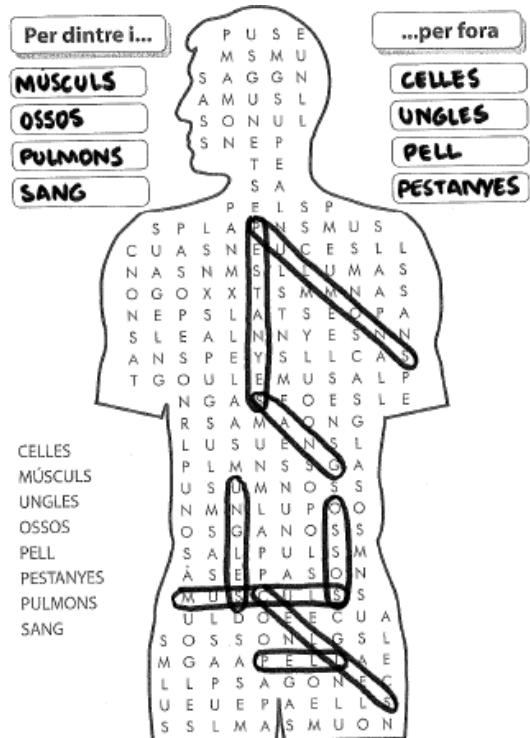
Activitat 8

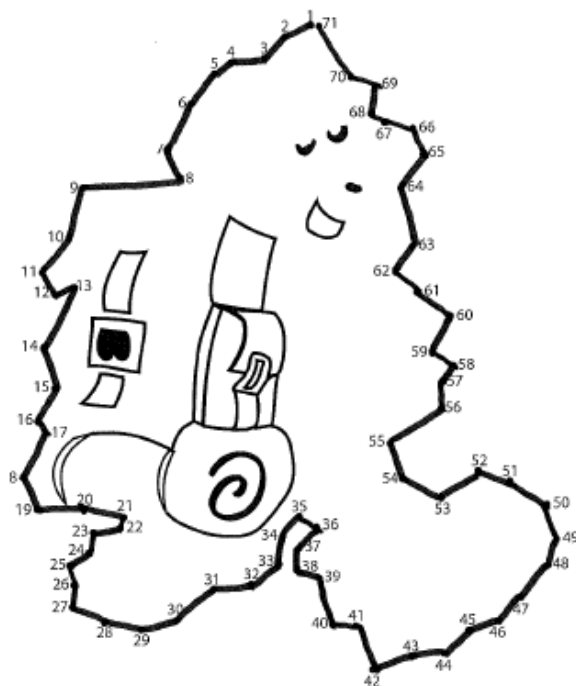
És la lletra N. Són les inicials dels números de l'1 al 9.

Activitat 9

Hi ha 24 triangles i 40 quadrats.

Més passatemps

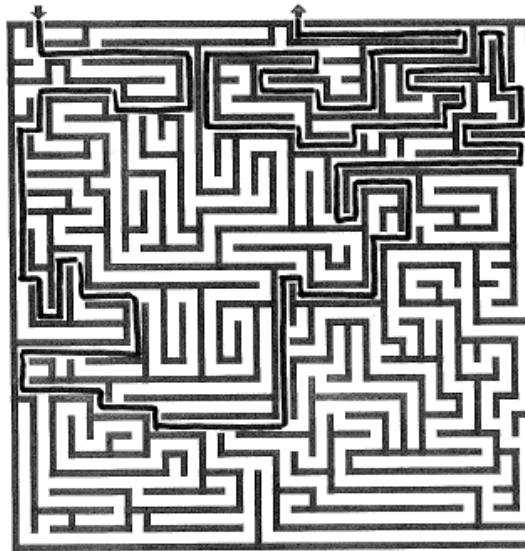
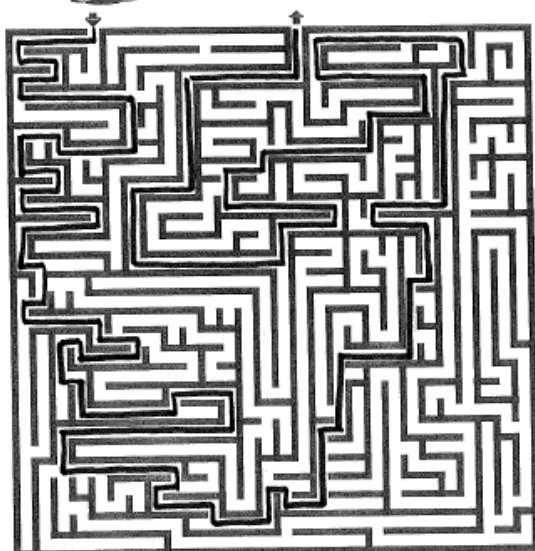




Quin camí
haurà de seguir la
infermera
per posar la
injecció a aquest
senyor?



Per quin camí
ha de conduir el nen
el seu cotxe perquè
es puguin arribar
a trobar?





Sóc la FILLA més petita del parek, que és el meu PARE, i de la Laia, que és la meva MARE. Els diumenges ens visiten la meva TIA Jamila, i el meu ONCLE Andreu amb el seu FILL, i a vegades anem a veure, tots junts, els meus AVIS.



A les lletres d'aquestes paraules, hi falten trossos. Pots completar-les?

HABITAT GE MOBILIARI

