



PROPOSTA D'ACTIVITATS SOI GINAC TOT ANIRÀ BÉ!!!



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ENS MOVEM! 	Estiraments  https://www.youtube.com/watch?v=YQQfhILVR7c Estiraments del tot el cos 10min	Estiraments  https://www.youtube.com/watch?v=A7Fnc6orgv0 Estiraments 10min	Estiraments  https://www.youtube.com/watch?v=iNWz85MDq7c Estiraments per relaxar l'esquena i moure el cos	Coreografia  https://www.youtube.com/watch?v=OrMPN6MTDpl	Coreografia  https://www.youtube.com/watch?v=9HtRyc3ixrc
	Brotxetes de fruita  https://www.youtube.com/watch?v=re8YcvxB-24	Hamburguesa de patates  Elaboració Rentar bé las patates , posar en un bol i tapar amb film transparent. Fem un par talls amb la punta d'un ganivet en el film per a que pugui sortir el vapor. Coem en el microones durant 6min a 1000 W. Al treure el bol del microones i retirar el plàstic hem de vigilar de no cremar-nos amb el vapor que conté el bol. Comprovar si les patates estan llestes punxant-les amb una forquilla. Deixem refredar la patata el suficient per a que ens permeti pelar-la i trossejar-la sense cremar-nos. En un bol afegim la patata trossejada, la mantega, sal i pebre. Amb ajuda d'una forquilla ho anem aixafant, no fa falta fer puré, barrejem els ingredients. Afegim la tonyina, l'ou i la ratlladura de la pell de	Mandonguilles variades  https://www.youtube.com/watch?v=CN-u-fKDt8U Aprenem a elaborar mandonguilles de xampinyons i gambes, tofu, espinacs i bacallà	Tiramisu  https://www.youtube.com/watch?v=Yryh4i4tQgo Ingredients Café 250 ml, 4 Huevos, 100 gr. de azúcar, 500 gr. de Mascarpone, 200 gr de Savoiardi o bizcochos de soletilla, Cacao pur en pols.	Torrades de surimi  https://www.youtube.com/watch?v=H63lscQwR8

CUINA



		mitja llimona. Treballem la barreja fins que veiem que ens queden els ingredients ben repartits. La massa ha de quedar amb una textura que no s'enganxi a les mans i poder fer fàcilment les hamburgueses Formem les hamburgueses i les deixem a la nevera uns 15min. Les enfarinem i fregim en una paella amb oli. Passem les hamburgueses per farina, provant que quedi una capa el més fina possible. Les fregim fins que quedin daurades. Les retirem i posem en un plat amb paper absorbent.			
MINDFULNESS 	https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/ Aquesta setmana treballem amb les sensacions del nostres cos (Ejercicios Mindfulness-Micro), podeu continuar fent els exercicis anteriors	https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/ Sensacions del nostres cos (Ejercicios Mindfulness- Micro	https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/ Sensacions del nostres cos (Ejercicios Mindfulness- Micro	https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/ Sensacions del nostres cos (Ejercicios Mindfulness- Micro	https://plenainclusionmadrid.org/recursos/mindfulness-comprensible/ Sensacions del nostres cos (Ejercicios Mindfulness- Micro
TREU L'ARTISTA QUE TENS DINS!	Mural de mans o peus  https://www.youtube.com/watch?v=njtVWGpZSm8	Canvia el teu mirall  Decorarem un mirall amb pinxes per a roba per a que puguis personalitzar-lo al teu gust. Materials – Mirall rodó – Pinxes de fusta (pinza-les sobre el mirall o en una làmina de cartró fina enganxada prèviament en la part posterior del mirall) – Pintures i pinzell	Plastilina casolana  https://www.youtube.com/watch?v=IZVQwabqUp0	On anem?  La proposta consisteix en tele transportar-se a qualsevol lloc, s'ha de simular aprofitant els recursos de casa per intentar plasmar que estem a un altre lloc (muntanya, platja, cine, esquiant). Ens vestirem segons el lloc que en imaginem que estem , també poden participar les famílies. Així que a disfressar-se i a enviar-li a la Patri totes aquestes fotografies que segur seran ÚNIQUES, DIVERTIDES I RECORDADES. A DIVERTIR-NOS!!!	Dibuix en equip  La proposta consisteix en dividir un full en 2 amb una línia (mida mural o enganxant 6 fulls DIN A4) per tenir més espai. Entre les persones que participen s'ha de dibuixar un paisatge. La condició és que una s'encarrega tan sols de la part superior (coses del cel, lluna, sol, ocells, avions...) i l'altre de la part inferior (coses de la terra, cases, animals, arbres...) Quan els participants es quedin sense idees, s'intercanvien entre si, segur que serà un dibuix especial i únic.