

*Servei d'Intervenció*

*Socioeducativa de*

*l'Alt Urgell*

## *Dossier Joves*



*Il·lustració: Joan Turu*

*Holaaaa nois i noies! 🌈 Esperem que estigueu tots superbé! Sabem que, aquests dies que ens hem de quedar a casa estan sent una mica "rotllo", per això, hem preparat un petit recull d'activitats i propostes perquè pugueu fer a casa i que us ho passeu molt bé! Quan ens tornem a veure, que serà aviat, ens agradarà molt que ens expliqueu quines activitats heu fet.*

*Una forta abraçada i fins molt aviat! Vane, Tere, Jenny i Mireia*

*Música:*



*Instagram i YouTube*



**YouTube**

1- Quins comptes o canals consideres interessants?

---

---

---

---

---

*Has escoltat les noves cançons que estant sorgint aquests dies?*

*Exemples: “Resistiré”* 

*“Quédate en casa”, “Coronavirus” de l’ Ariel de Cuba.*

2- Quin estil de música t'agrada? Pop, Reggae, Rap...?

Algunes recomanacions?

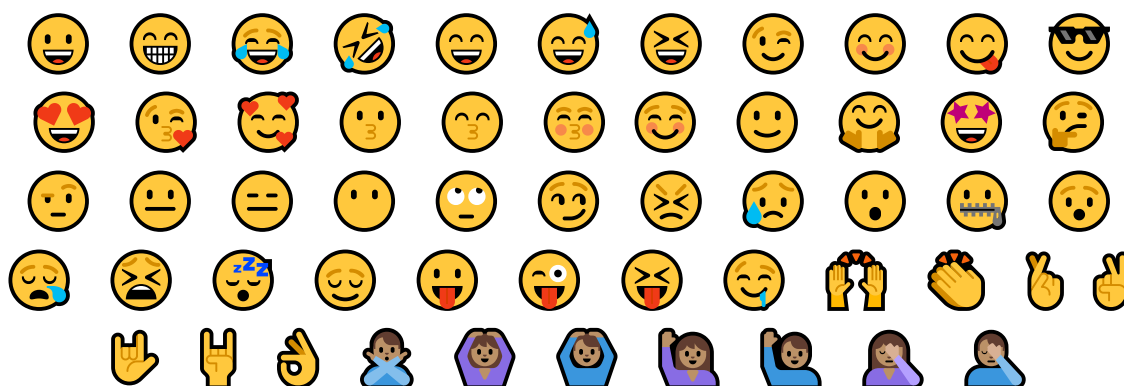
---

---

---

T'atreveixes a escriure (amb emoticones també s'hi val!) o canviar la lletra d'una cançó que et moli?

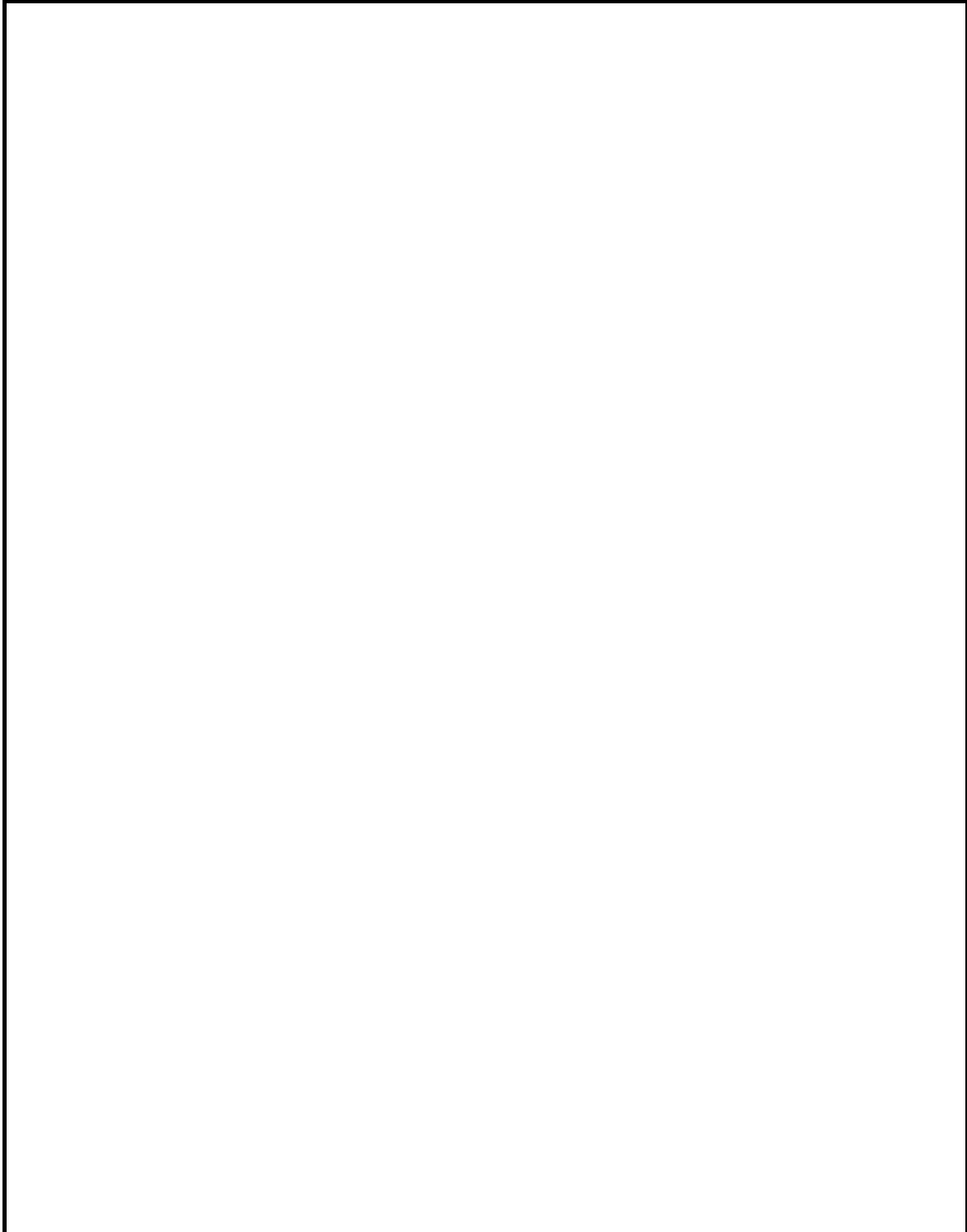
Alguns exemples:



## Art:

T'agrada **dibuixar**? Atreveix-te a fer un Arc de Sant Martí

 i posa-hi els colors. T'animes?



Fes un cop d'ull· [Adolescents.cat](#)

Hi trobaràs mini vídeos de joves confinats a casa i responen diverses preguntes·

## Temps per a tu:

Prova de fer **relaxació o meditació** uns minuts al dia·

T'animes a provar-ho?

O també pots provar de ballar?

Animeu-vos i feu un **repte familiar**, competiú entre vosaltres· Exemple: “Una Batalla de Gallos”

## PEL·LÍCULES:

Actualment hi han miles de pel·lícules i mai sabem quines escollir· Aquí et deixem un petit recull de pel·lis que us recomanem:

- *Slumdog Millionaire*
- *Little Miss Sunshine*
- *Coco*
- *Inside out*
- *Begin again*
- *Intocable*
- *Shrek*
- *Aladdin*
- *En busca de la felicidad*
- *Invictus*

Més recomanacions de pel·lícules a [Adolescents.cat](#)·

# REPTES:

T'animem a fer **REPTES** i passar les estones més **DIVERTIDES!**  
Segur que n'has fet algun o vist per les Xarxes socials,  
Instagram , Tik Tok...

Has fet algun repte? Amb el rotlle de paper higiènic? (tocs de futbol) · 🏐 Si es que si, quin?

---

---

- **REPTE FLASH, FOTOGRÀFIC:** 📷 📷 🙌

Amb el mòbil fes una foto d'allò del teu voltant que signifiqui per tu el confinament d'aquests dies.

- **REPTE CUINA:** Cuinar també pot ser divertit i més aquests dies, pots experimentar a la cuina.

Quin és el teu plat preferit? Saps cuinar-lo?

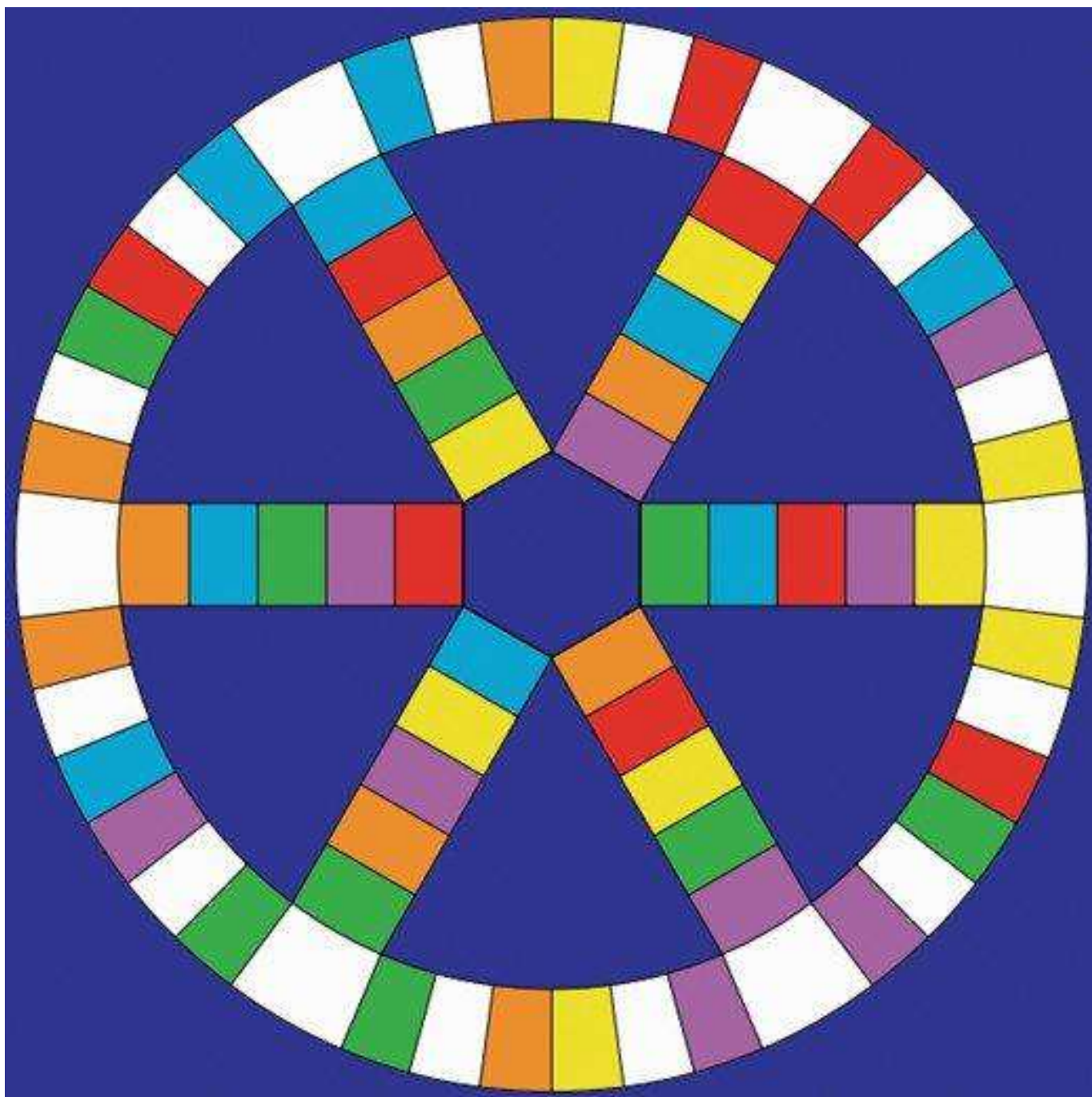
## Et proposem: Repte **MASTERXEF:** 🍳

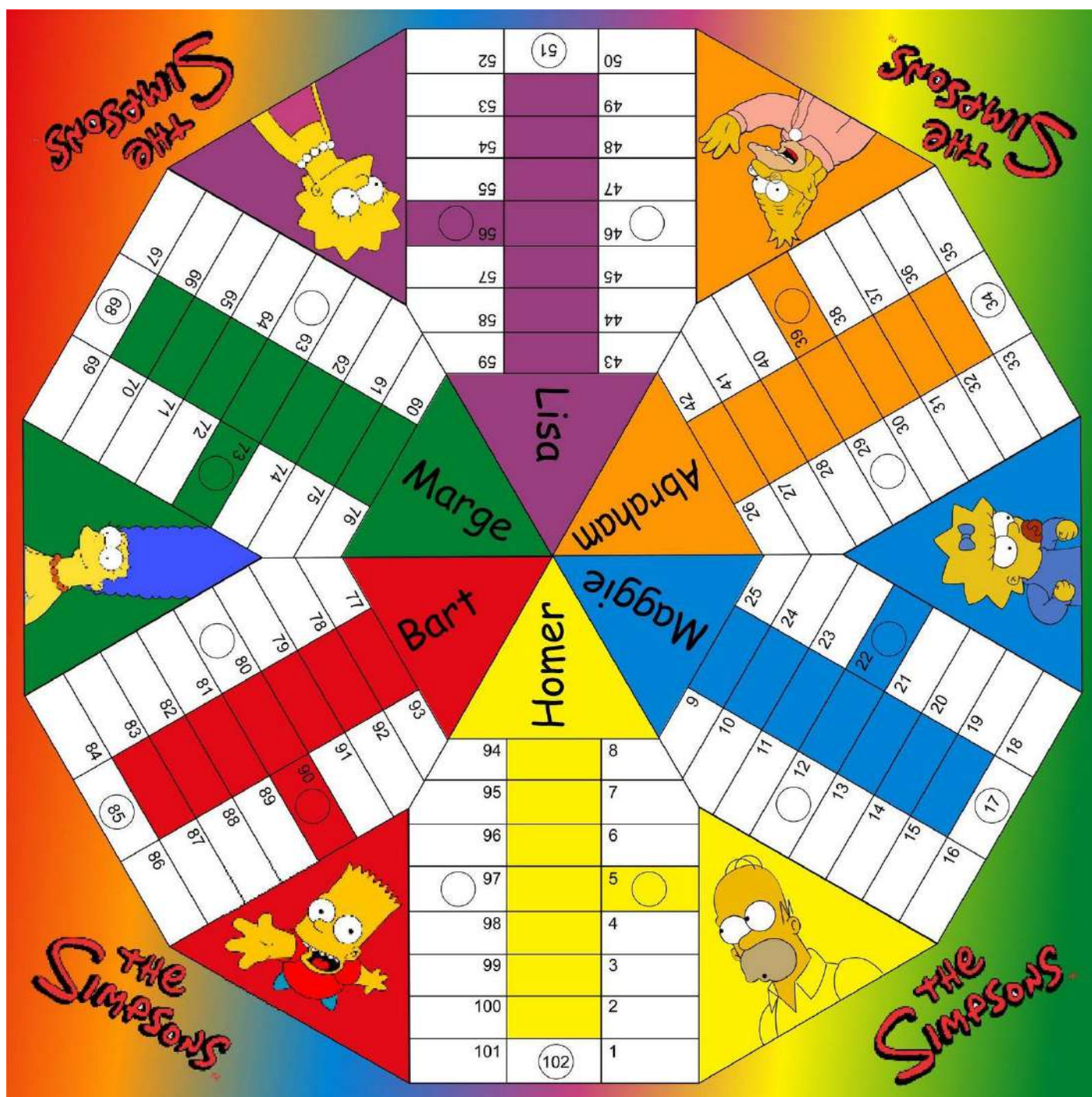
Elaborar Sandwich per berenar, amb originalitat! Ens encantarà veure alguna foto, pots enviar-nos-la al WhatsApp · 

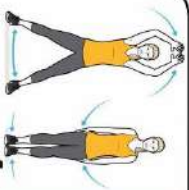
I ara que som a Pasqua i Setmana Santa, la Mona 🍰 😊

## Jocs tradicionals:

*Quins coneixes? (Seguidament trobaràs un taulell del Trivial, Parxís, Oca del Confinament, ...)*







30 salts  
4

Tots els jugadors  
s'han d'hidratar

Mantenir durant 30"

Retrocedeix a la casella 3

De pilota a pilota i tires perquè et toca

10 flexions

Taula frontal 30"

"Lunge" x10

Quarentena: descansen dos torns

Descansen un torn  
3

25 abdominals  
2

"Skipping" 30"  
1

De pilota a pilota i tires perquè et toca

Retrocedeix a la casella 24

"Fondos" de triceps x10

Taula apropant genolls al pit x15

Tots beuen

x25

De pilota a pilota i tires perquè et toca

De pilota a pilota i tires perquè et toca

27 Mana un exercici a la resta de jugadors/es

Intercanvia la posició amb el jugador/a que et segueix

10 amb cada cama

En la següent tirada, compta cap enrere

Quantes ets capaç de fer-ne?

Mantenir 20"

Tot hom fa els exercicis 1, 2 4 i 9

x20

26 "Lunge" lateral x10

43 Repeteix els dos últims exercicis que has realitzat

Mantenir 20" cada cama

20" per estirament i braç

51 Retrocedeix a la casella 41

50 Mantenir 20" cada cama

36 Salta a la casella 41

Torna a la casella de sortida

25 Pont x15

42 Balla la teva cançó preferida durant 30"

41 Neteja't les mans amb aigua i sabó

40 De pilota a pilota i tires perquè et toca

39 Torna a la casella 20

38 10 "burpees"

37 Torna a la casella anterior

16 10 flexions

24 Quarentena: descansen dos torns

23 De pilota a pilota i tires perquè et toca

Tots beuen

21 Taula lateral 30"

20 Agafa la dreccera

19 x20

18 10 "squats"

17 De pilota a pilota i tires perquè et toca

# SORTIDA



Tots beuen

Mantenir 20" cada cama

53

Mantenir 20" cada cama

52

51

50

49

35

14

13

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

33

32

44

45

46

47

48

49

34

33

32

31

30

29

43

42

41

40

39

38

37

36

35

34

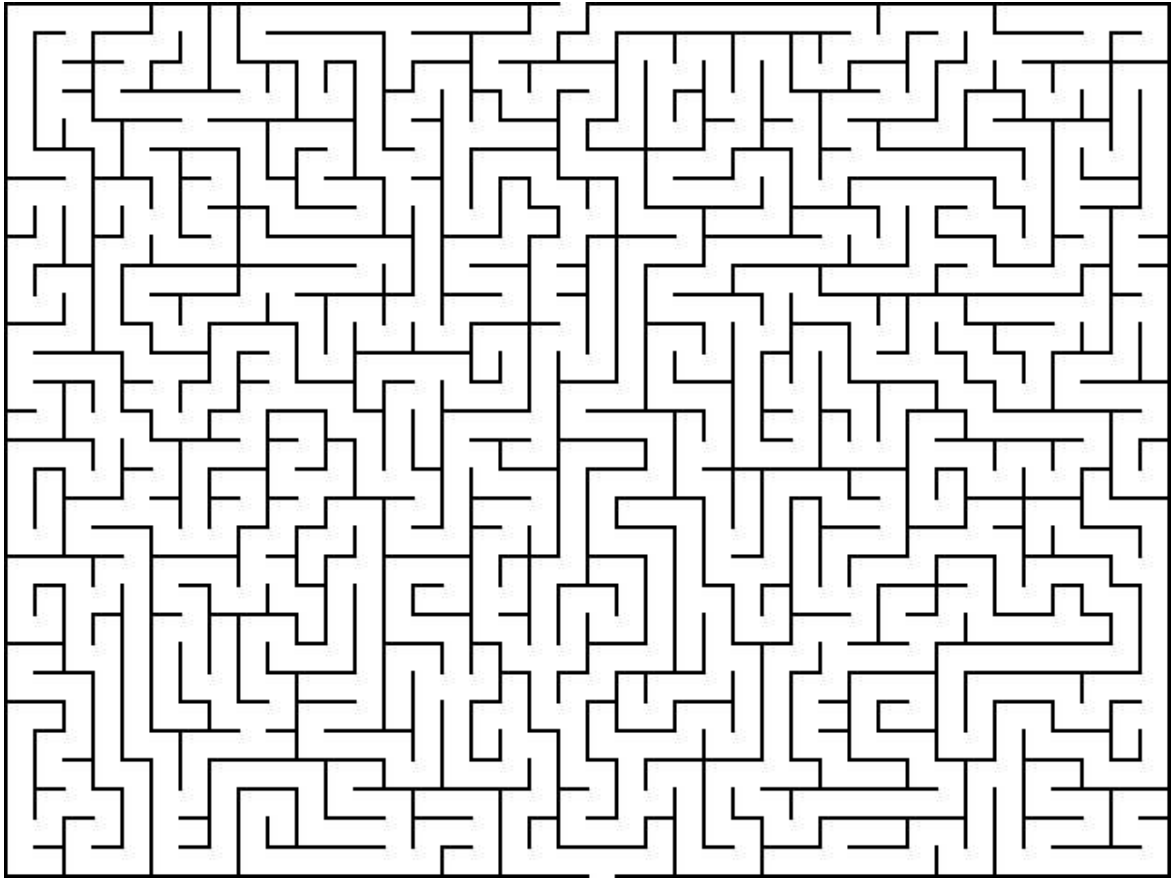
33

32

44

45

*Passatemps, Laberints, ...*  



## Reptes visuals: 🕶️

*Troba a la imatge una tassa de cafè, la veus?*



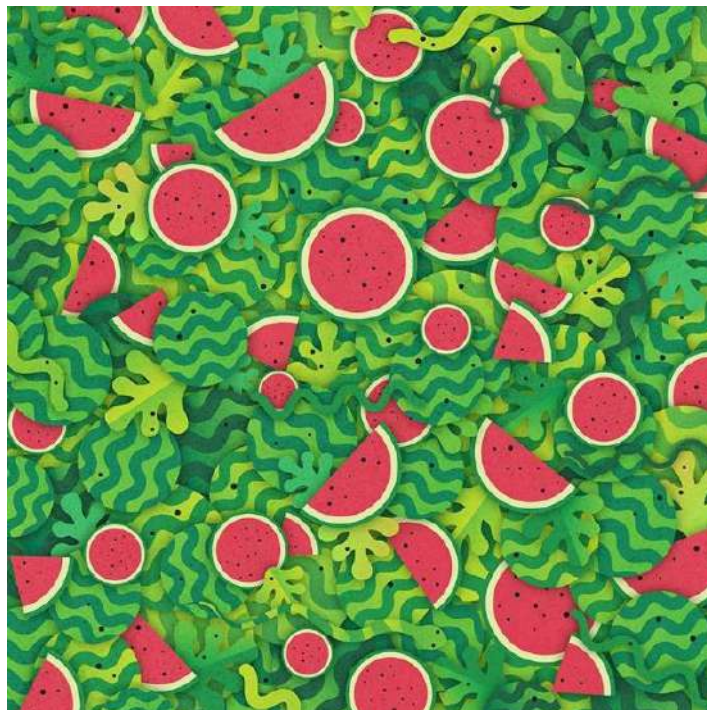
*Troba les 5 taronges, fàcil?*



*Busca entre els regals.*



*Què hi veus amagat a la imatge?*



*Busca un nas diferent.*



*Hi ha una tortuga entre les fulles, la trobes?*



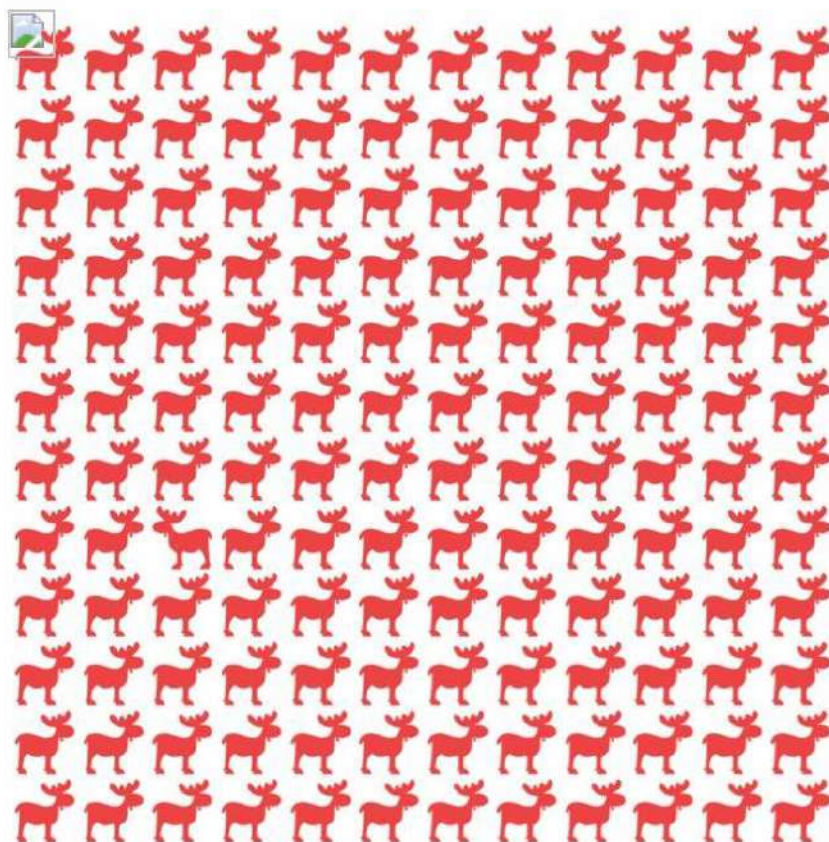
*Busca un dolç de color verd!*



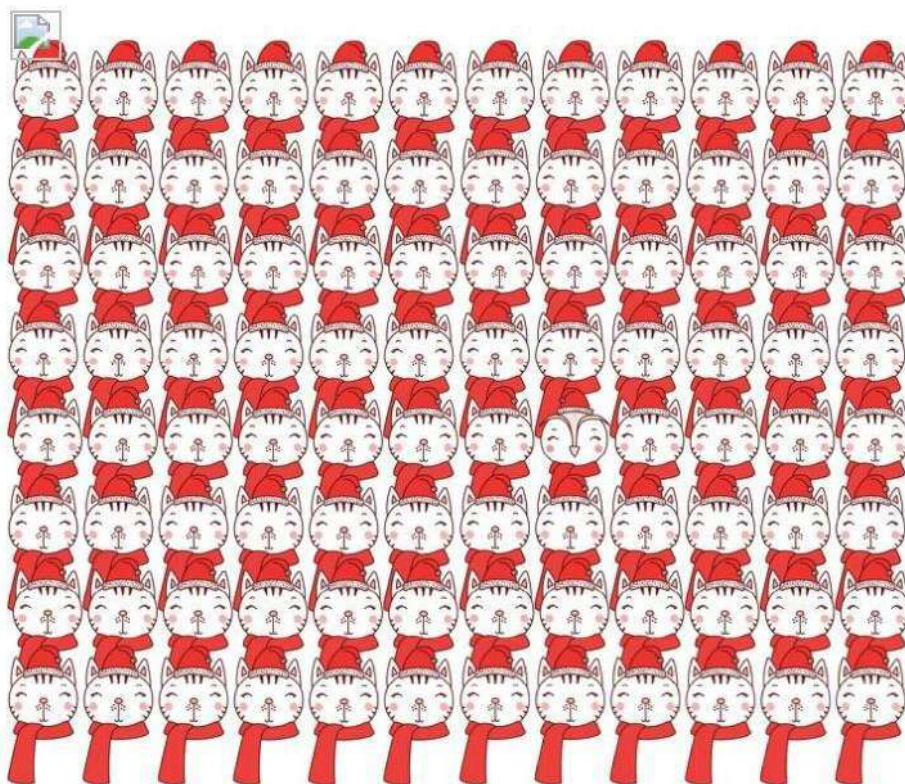
*Troba un botó:*



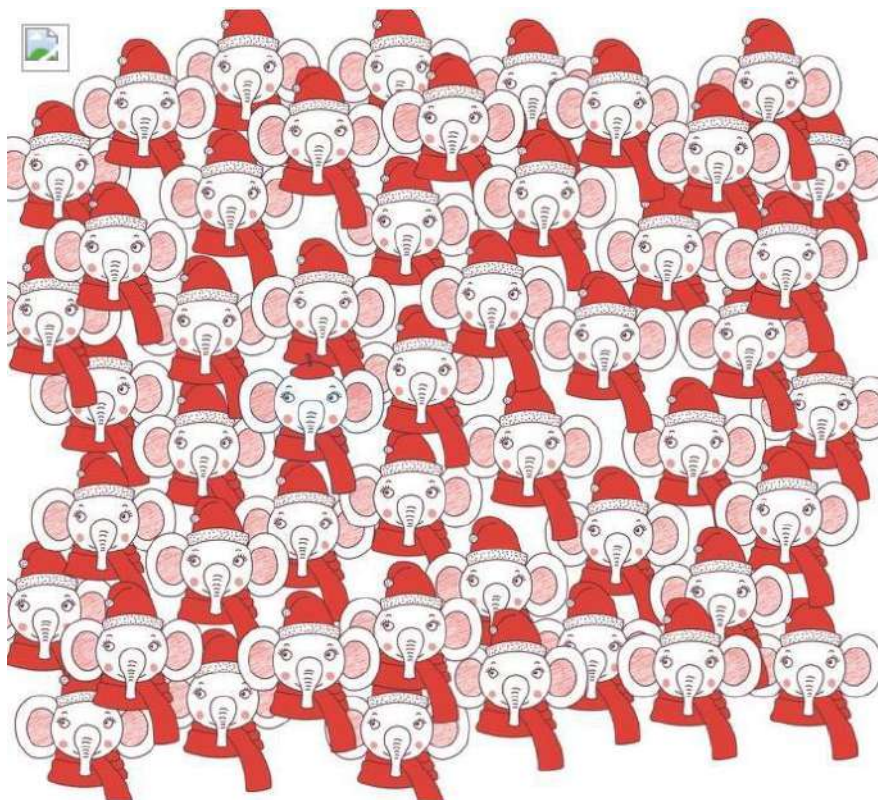
*Busca el que esta en direcció contraria:*



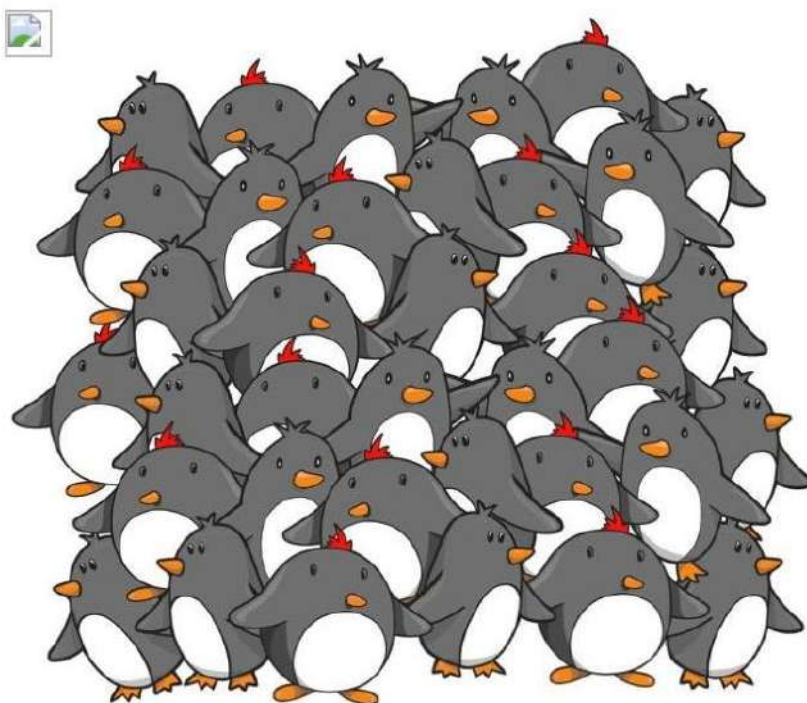
*Hi ha molts gats, i un mussol. El trobes?*



*Busca l'elefant que porti una boina.*



*Busca el pingüí sense bec:*

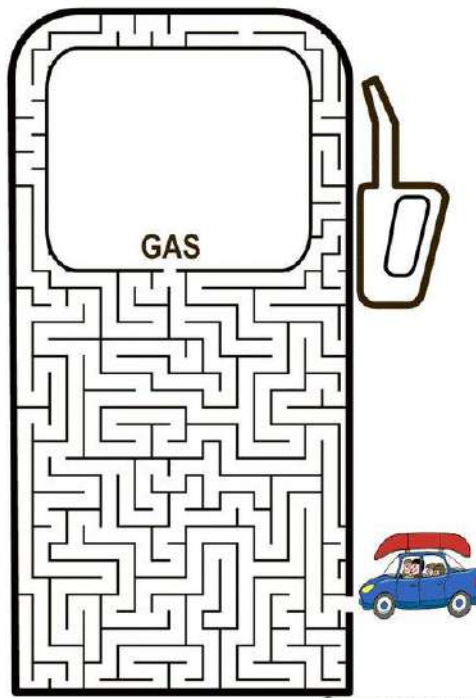


¿CUALES SON LOS NUMEROS  
QUE FALTAN?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 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 54  
55 56 58 59 60 61 62 63 64 65  
66 67 68 69 70 71 72 73 74 75

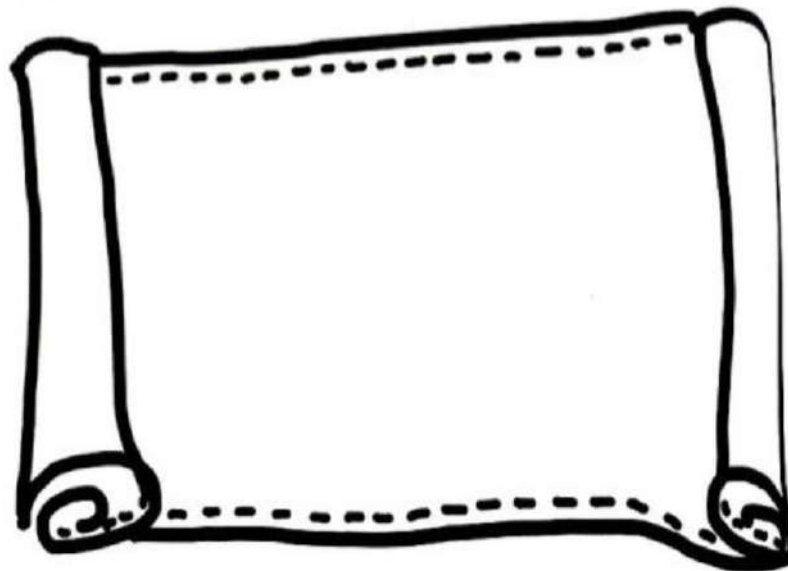
*Trobes la papallona?*





© 2010 www.PrintActivities.com

EL AMOR HACIA UNO MISMO  
ES MUY IMPORTANTE PARA SENTIRSE BIEN.



TRAZA UN PLAN PARA CUIDARTE MUCHO Y  
QUERERTE UN RATITO CADA DÍA

*Quila de  
Elena*

# REPTES A LES RRSS



## facebook



## YouTube

## Instagram

REPTES RRSS



### YouTube

BUSCA QUANTES  
VISUALITZACIONS TÉ EL VÍDEO  
DE YOUTUBE QUE MÉS  
T'AGRADA

*multiplica-ho per quatre i després  
divideix per dos*

REPTES RRSS



### whatsapp

ESCRIU UNA DITA POPULAR  
AMB EMOTICONES

*quin refrany era?*

REPTES RRSS

### Instagram

FES UNA FOTO A UNA PARET  
DE CASA I EDITA-LA AMB EL  
TELÈFON O EL PC AMB UNA  
FRASE REIVINDICATIVA

*quina temàtica has escollit?*

REPTES RRSS

### facebook

BUSCA UNA PUBLICACIÓ  
D'UN/A CANTANT QUE  
T'AGRADI I TRADUEIX-LA A 3  
IDIOMES DIFERENTS AMB  
EL TRADUCTOR

*què en penses de la traducció  
literal dels traductors online?*

## CLAUER DE REPTES AMB LES XARXES SOCIALS

# TAULELLS DE JOC

PER MOURE'NS, EXPLORAR, BUSCAR, TROBAR,  
ENDEVINAR I COMUNICAR-NOS

CATIAÀ



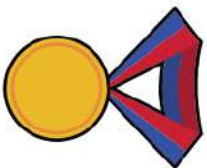
# INSTRUCCIONS



INICI DEL JOC



TORNES A LLENÇAR ELS DAUS



FINAL DEL JOC



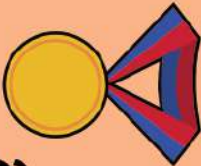
TORNES A COMENÇAR



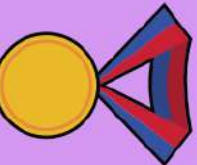
BAIXA O PUJA L'ESCALA

LES EDATS SÓN TOTALMENT ORIENTATIVES, CADA  
PERSONA TÉ ELS SEUS PROPIS RITMES NINGÚ MILLOR QUE  
VOSALTRES SABRA QUIN ÉS EL MILLOR TAULELL PER JUGAR

Nivell I 5-7 anys

|                                                                                   |                                                     |                                             |                                      |                                                    |                                                                                     |                                                |                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Busca 3 objectes de color negre                                                   | Compte els botons que té el comandament a distància | Quants rotllos de paper de wc teniu a casa? | Canta una cançó amb la paraula sol   | <b>TORNA A LA CASELLA D'INICI</b>                  | Digues 4 paraules que comencin per la lletra A                                      | Busca un objecte rectangular                   | Fes 4 salts cantant una cançó                              |
| 5                                                                                 | 6                                                   | 7                                           | 8                                    | 9                                                  | 10                                                                                  | 11                                             | 12                                                         |
| Aconsegueix 2 objectes rodons                                                     |                                                     |                                             |                                      |                                                    |                                                                                     |                                                | Compte el nombre de dits que sumeu entre tots els jugadors |
| 4                                                                                 |                                                     |                                             |                                      |                                                    |                                                                                     |                                                | 13                                                         |
| Compte les forquilles que tens a casa                                             |                                                     | Imita a un altre jugador                    | Canta una cançó amb la paraula lluna | Inventa un crit dequip!                            |  |                                                | Aconsegueix fer viure als teus contrincants                |
| 3                                                                                 |                                                     | 23                                          | 24                                   | 25                                                 | 26                                                                                  |                                                | 14                                                         |
| Busca un objecte de color blau                                                    |                                                     | Busca dos objectes que siguin tous          |                                      |                                                    |                                                                                     |                                                | <b>RETROCEDEIX 3 CASELLES</b>                              |
| 2                                                                                 |                                                     | 22                                          |                                      |                                                    |                                                                                     |                                                | 15                                                         |
|  |                                                     | Digues el teu nom del revés                 | <b>AVANÇA UNA CASELLA</b>            | Fes 3 voltes a la taula saltant amb els peus junts | Explica un acudit                                                                   | Compte el número de finestres que teniu a casa | Inventa un ritme amb les mans                              |
| 1                                                                                 |                                                     | 21                                          | 20                                   | 19                                                 | 18                                                                                  | 17                                             | 16                                                         |

Nivell II 7-10 anys

|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                    |                                           |                                                                                     |                                          |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN CAVALL                                             | EXPLICA UN MENJAR QUE T'AGRADI MOLT                                                | EXPLICA EL JOC QUE MÉS T'AGRADA           | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN PORQUET                                              | EXPLICA UN RECORD DIVERIT                | EXPLICA UNA PEL·LÍCULA QUE T'AGRADI MOLT                                            |  | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN OCCELL                                               |
| EXPLICA EL QUE MÉS T'AGRADA DE L'ESCOLA                                             | EXPLICA ALGUNA COSA QUE HAGIS SOMIAT                                              | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN GAT                                                 | EXPLICA EL QUE T'AGRADA MÉS DE LA PLATJA  | EXPLICA EL QUE FAS AL TEU TEMPS LLURE                                               | EXPLICA AMB QUINES PERSONES VIUS         | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UNA GRANOTA                                             | EXPLICA ON T'AGRADARIA ANAR DE VACANCES                                               | EXPLICA QUINA ÉS LA CANÇÓ QUE MÉS T'AGRADA                                          |
| IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UNA SERP                                                | EXPLICA UN MENJAR QUE NO T'AGRADI GENS                                            |  | EXPLICA EL QUE T'AGRADA MÉS DE LA PLATJA  |  | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN DINOSAURE | EXPLICA EL QUE T'AGRADA MÉS DE LA MUNTANYA                                          | EXPLICA QUIN ANIMAL T'AGRADARIA SER                                                   | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN GOS                                                  |
| EXPLICA QUIN SUPERPODER T'AGRADARIA TENIR                                           | EXPLICA UN CONTE QUE T'AGRADI                                                     | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UNA VACA                                               | EXPLICA UN MOMENT TRIST QUE HAGIS VISQUIT | EXPLICA UN RECORD BONIC                                                             | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN CONILL    |  | EXPLICA QUINS SON ELS DIBUIXOS ANIMAITS QUE MÉS T'AGRADEN                             |  |
| EXPLICA EL QUE VAS FER AHR                                                          |  | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN ELEFANT                                             | EXPLICA QUI SÓN ELS TEUS AMICS I AMIGUES  | EXPLICA EL GUST DE GELAT QUE MÉS T'AGRADA                                           | IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN COCODRIL  |  | EXPLICA ALGUNA COSA QUE T'AGRADARIA ACONSEGUIR                                        |  |

Nivell III 10-13 anys



BUSCA 2 FIGURES DE 4 CARES

EXPLICA UN MOMENT MOLT DIVERTIT DE LA TEVA VIDA

DIGUES DOS ANIMALS MAMÍFERS



DIGUES LA TEVA PEL·LÍCULA PREFERIDA

FES 5 VOLTES SOBRE TU MATEIX/A

EXPLICA UN VÍDEO DE YOUTUBE QUE T'AGRADI MOLT

IMITA A UN PERSONATGE DE LA TV

DIGUES 2 COSES BONES DE LA TEVA FAMÍLIA

DIGUES 2 ANIMALS QUE SIGUIN HERBÍVORS

IMITA EL SO I EL MOVIMENT D'UN ELEFANT

DIGUES EL TÍTOL D'UN LIBRE QUE T'HA AGRADAT MOLT

DIGUES EL NOM DE 3 PAÏSOS I LES SEVES CAPITALS

EXPLICA AIGUNA COSA QUE ET FACI POR

DIGUES EL NOM DE DOS RÈPTILS



EL TÍTOL D'UNA CANÇÓ QUE T'AGRADI MOLT

FES UN RITME MUSICAL AMB LES MANS I ELS PEUS



PENSA DUES COSES DE TU QUE T'AGRADARIA MILLORAR

QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'AGRADA DE L'ESCOLA/INSTITUT



BUSCA UN OBJECTE DE 6 CARES

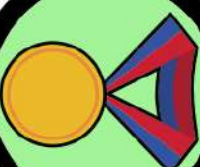
ACONSEGUEIX EL MÀXIM D'OBJECTES NEGRES EN 1 MINUT



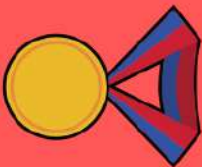
FES MÍMICA D'UNA PEL·LÍCULA

ACONSEGUEIX EL MÀXIM D'OBJECTES RODONS EN 1 MINUT

DIGUES DOS ANIMALS AMFIBIS



Nivell IV      13-16 anys

|                                                                                     |                                                                                   |                                                |                                    |                                                  |                                                                                     |                                                                                       |                                    |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2 COSES POSITIVES TEVES                                                           | FES UN DIBUIX DE TU MATEIX/A                   | 2 COSES QUE T'AGRADARIA ACONSEGUIR | 2 COSES QUE ET FACIN MOLTA VERGONYA              | 2 COSES POSITIVES DE LA TEVA FAMILIA                                                |  | 2 COSES TEVES QUE PODRIES MILLORAR | 1 PART DEL TEU COS QUE T'AGRADARIA CANVIAR                                          |
| DUES COSES QUE ET FAN POR                                                           | EL QUE MÉS T'AGRADA DELS TEUS AMICS/GUES                                          | UN MOMENT EN EL QUE HAS SENTIT MOLTA FELICITAT | D'AQUÍ A 10 ANYS ET VEUS...        | DUES COSES QUE CANVIARIES DE LA TEVA FAMILIA     |  | UN SOMNI QUE VOLDRIES ACONSEGUIR                                                      | UN MALSON QUE TENS SOVINT          | 2 COSES QUE T'AGRADARIA APRENDRE                                                    |
| 2 COSES QUE ET PREOCUPEN                                                            |  | UN MOMENT EN EL QUE HAS RIGUT MOLT             | UN VIATGE QUE T'AGRADARIA FER      | UNA SITUACIÓ EN LA QUE T'HAN FET SENTIR MALAMENT | ALGUNA COSA DEL PASSAT QUE T'AGRADARIA CANVIAR                                      | LES TEVES 2 MILLORS HABILITATS                                                        | 2 HABILITATS QUE PODRIES TREBALLAR |  |

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**LA  
TEVA  
ESCOLA?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS**

**QUANTS ANYS!**

**QUÈ POT HAVER CANVIAT I QUÈ**

**NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**CASA  
TEVA?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS**

**QUANTS ANYS!**

**QUÈ POT HAVER CANVIAT I QUÈ NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com seràs d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**

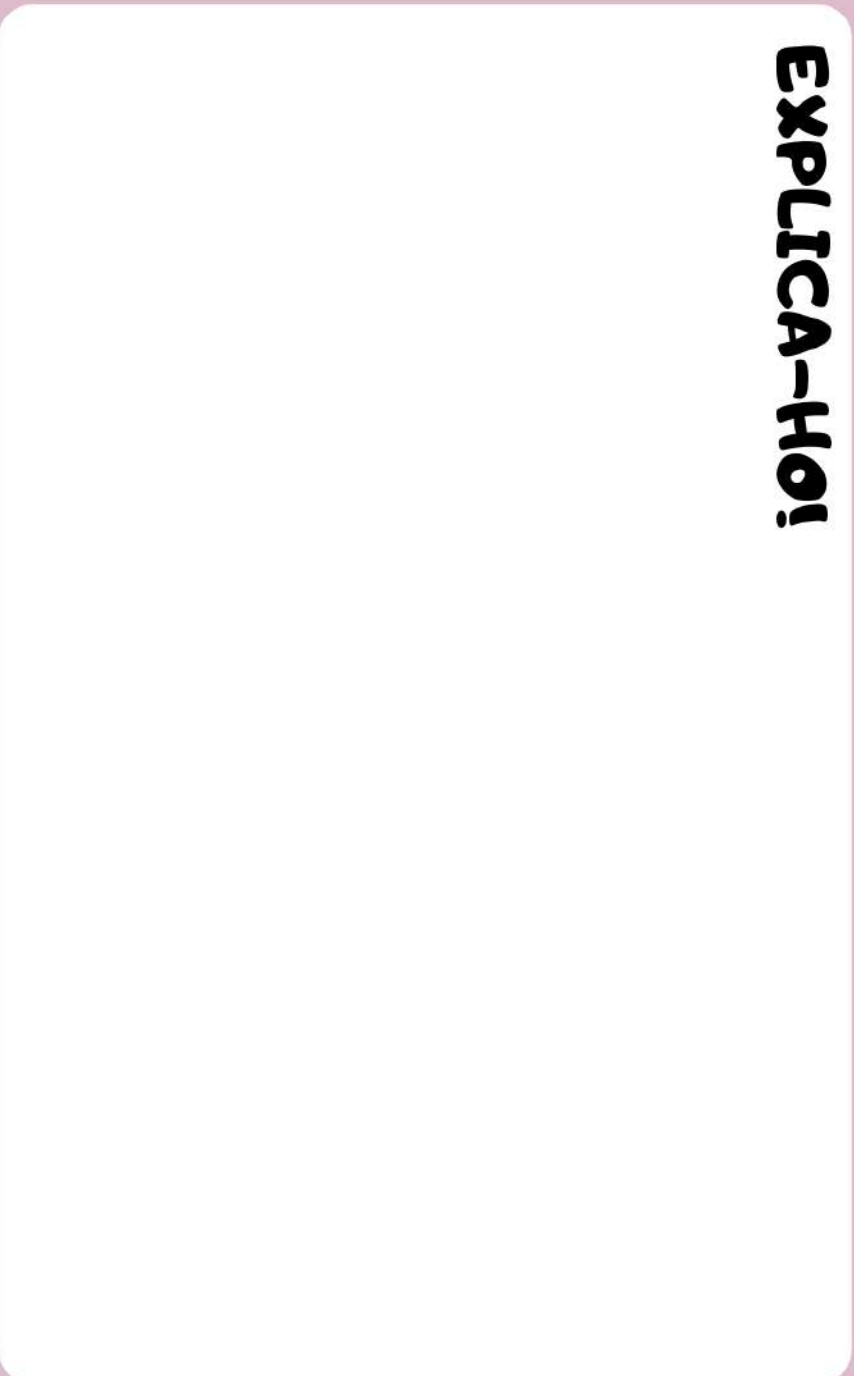


**TU  
MATEIX/A?**

FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS  
QUANTS ANYS!  
QUÉ POT HAVER CANVIAT I QUÉ NO?  
IMAGINA I SOMIA!

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**EL TEU  
POBLE O  
CIUTAT?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS**

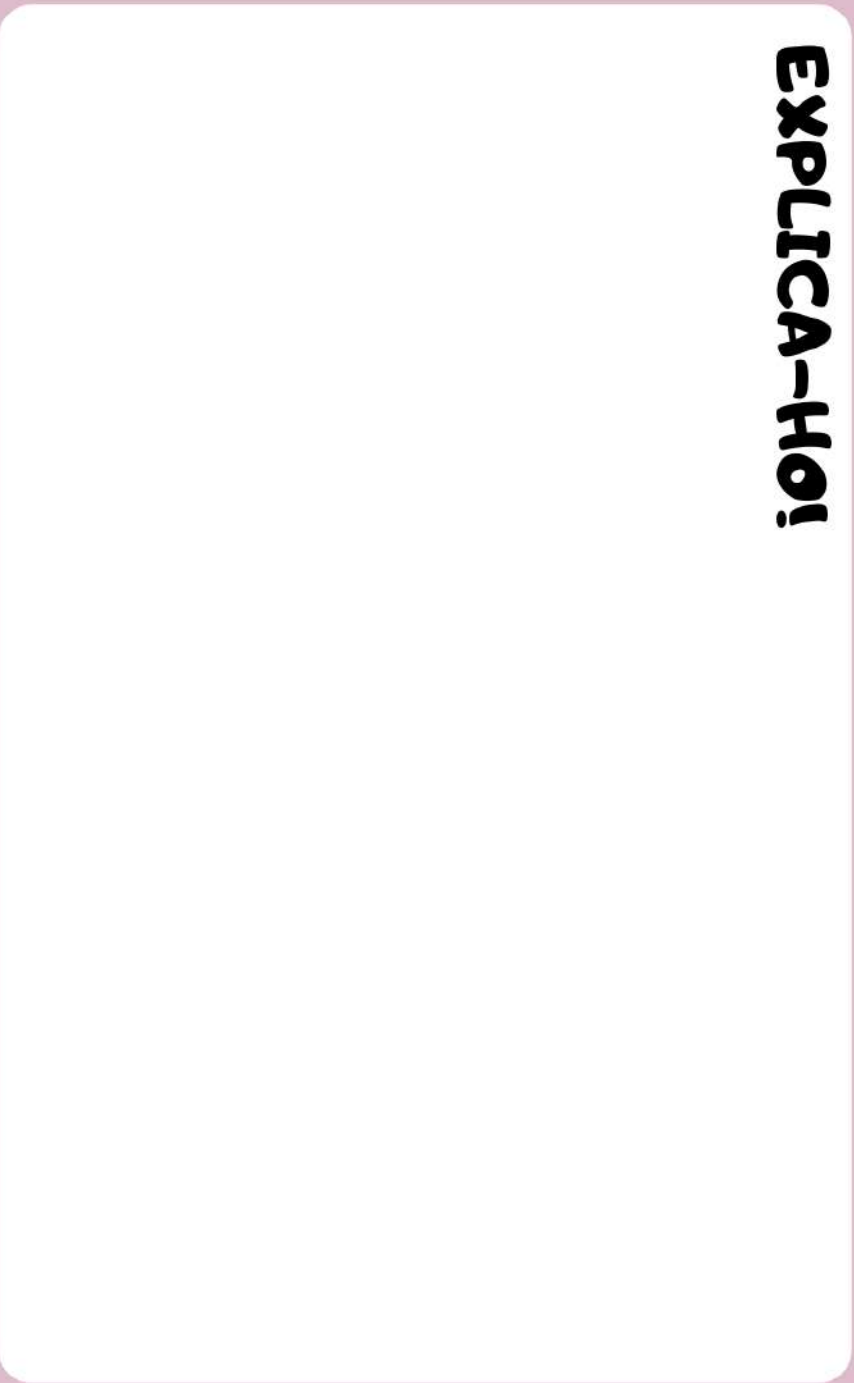
**QUANTS ANYS!**

**QUÈ POT HAVER CANVIAT I QUÈ NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com seran d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**

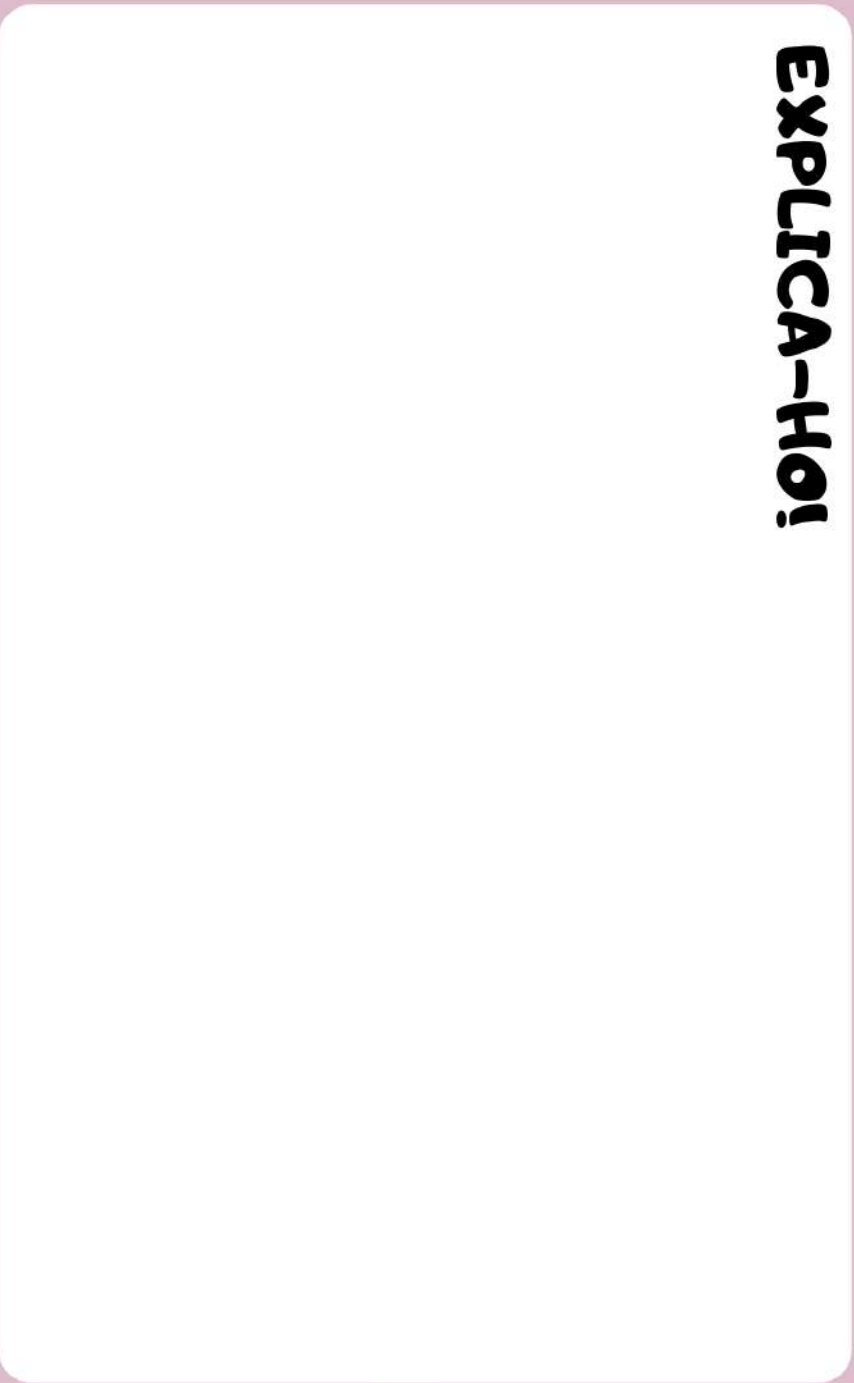


**ELS TEUS  
AMICS I  
AMIGUES?**

FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ  
A UNS QUANTS ANYS!  
QUE POT HAVER CANVIAT I QUE NO!  
IMAGINA I SOMIA!

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**EL TEU  
PLANETA?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ**

**I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS QUANTS**

**ANYS!**

**QUÈ POT HAVER CANVIAT I QUÈ NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**UN  
COTXE?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ**

**I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS QUANTS**

**ANYSI**

**QUÉ POT HAVER CANVIAT I QUÉ NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**UN  
ORDINADOR?**

**FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ**

**I PENSA COM POT SER D'AQUÍ UNS QUANTS**

**ANYSI**

**QUÉ POT HAVER CANVIAT I QUÉ NO?**

**IMAGINA I SOMIA!**

**Com serà d'aquí a 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**



**UN  
MÒBIL?**

FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ  
A UNS QUANTS ANYS!  
QUE POT HAVER CANVIAT I QUE NO!  
IMAGINA I SOMIA!

**Com serà d'aquí 10 anys...**

**EXPLICA-HOI**

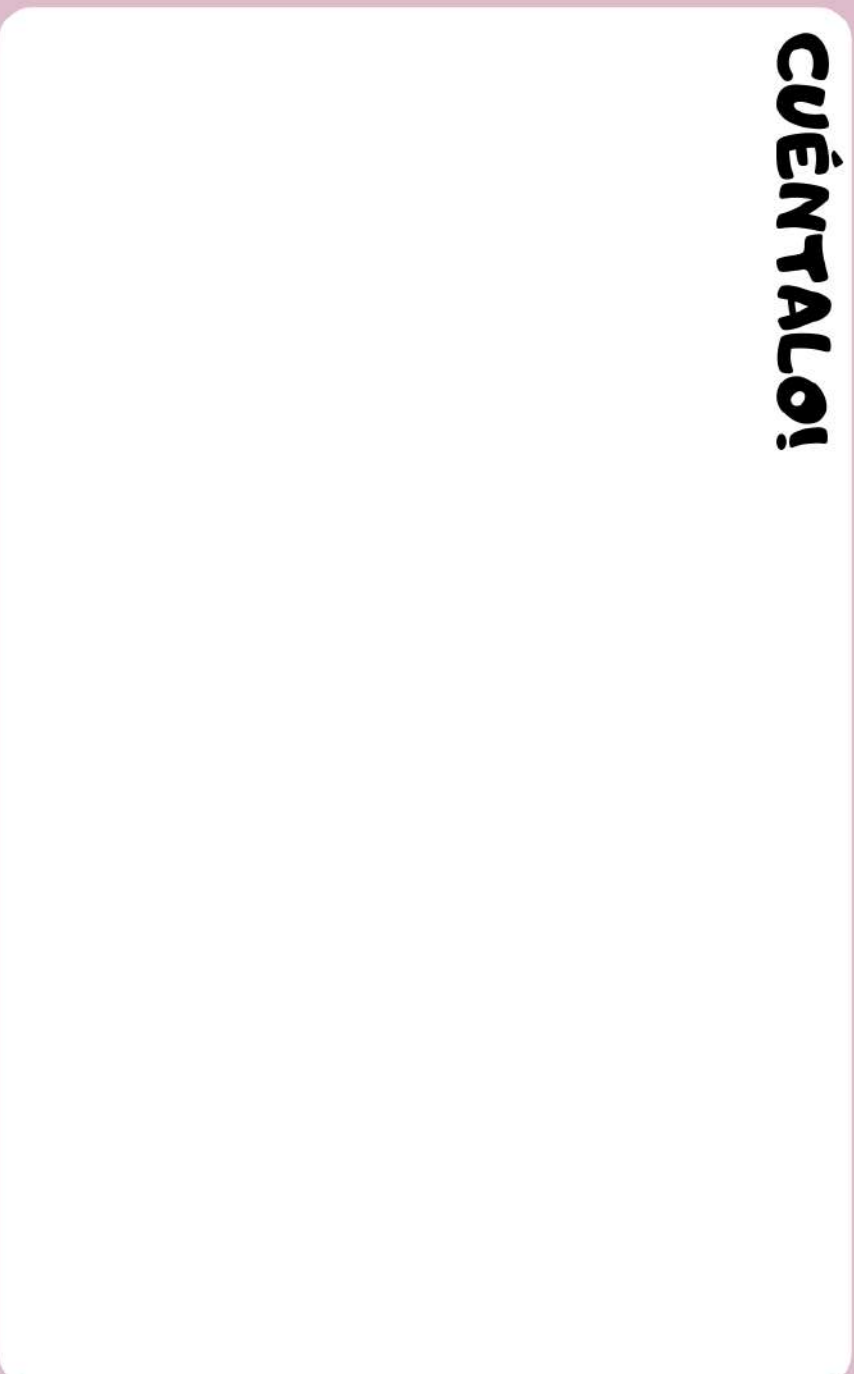


**UN  
AVIÓ?**

FES VOLAR LA TEVA IMAGINACIÓ  
I PENSA COM POT SER D'AQUÍ  
A UNS QUANTS ANYS!  
QUE POT HAVER CANVIAT I QUE NO!  
IMAGINA I SOMIA!

**Cómo será dentro de 10 años...**

**CUÉNTALO!**



**UN  
COCHE?**

DEJA VOLAR LA IMAGINACIÓN Y  
PIENSA EN COMO PUEDE SER ESTO EN  
UNOS AÑOS! IMAGINA Y SUEÑA!

