

S.A.P.

LA REVISTA DE L'AECH

SEMPRE A PUNT!

ABRIL 2018



Editorial

Molt bones a tots i totes!

Gairebé sense haver-nos-en adonat, ja està aquí la primavera, i per tant, el tercer trimestre!!!

Aprofiteu-lo al màxim que com veieu el temps vola!

Per sort, al cau no ens adormim i aprofitem al màxim cada cap de setmana, però pels que tot i així ens trobeu a faltar durant els dies laborables; us deixem bona lectura, vídeos, cançons i el llibre d'or del segon trimestre.

Sense més dilació, us deixem amb el primer número del SAP del 2018, amb el qual esperem que gaudiu tant com monitors i socis fent-lo! I us recordem que estem oberts a rebre articles i fotografies de tots vosaltres! Si us animeu, tan sols heu d'escriure'ns a sap@aech.cat i esperar neguitosos a què surti el nou número per veure el vostre article publicat!

Sempre A Punt!

Índex

Si voleu llegir un article en concret, cliqueu sobre el seu nom aquí l'índex i anireu directes.

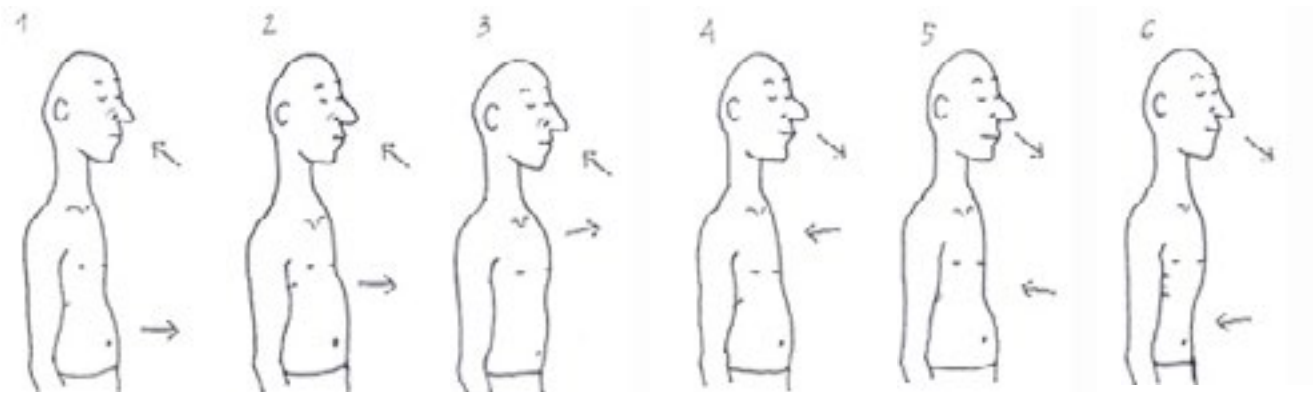
Si voleu follejar tota la revista, podeu passar la pàgina com si fos una revista de veritat o clicar al número de la pàgina per saltar a la següent!

Aprofita el temps lliure!

Respiració, yoga i acroyoga

Hola, hola!! Avui en la secció on dediquem un espai a formes d'aprofitar el temps lliure us aportem informació sobre una pràctica que cada cop més està causant sensació a la nostra La base principal del yoga recau en la respiració. Respirar, com respirem i ser conscients d'aquest acte que fem de manera tan mecanitzada és més important del que ens pensem. Allargar-la i profunditzar en ella ens aportarà la serenitat i la pau apropiades per iniciar qualsevol pràctica de yoga.

“Si tu controlas la respiración, controlarás todas las situaciones en la vida” –Yogi Bhajan



La paraula yoga prové del sànscrit i pot traduir-se com “esforç” o “unió”. S’entén per yoga aquella pràctica que pretén escoltar i harmonitzar les tres grans parts per les quals estem formats: cos, ment i esperit. Es va originar a l’Índia i busca assolir la tranquil·litat espiritual i fomentar la capacitat de consciència i, per tant, de concentració.

Dins del yoga existeixen diferents disciplines, entre les quals destaquem el Hatha yoga i el Vinyasa, que són les que més impacte han tingut en el món occidental.

En primer lloc, el **Hatha Yoga** és el yoga més extès arreu del món i és conegut per les seves asanes o posicions corporals i en el pranayama o respiració. Es tracta d’un sistema de postures físiques les quals el seu propòsit és assolir que el cos estigui preparat per la meditació. A més, mitjançant aquestes postures, es treballa la força muscular, la flexibilitat i ajuda a eliminar l’ansietat (sobretot pel que fa a la respiració). Ajuda a millorar la postura corporal i el control del nostre cos.

En segon lloc, el **Vinyasa Yoga** exigeix un treball físic més intens per part del practicant, ja que és més dinàmic i constantment s’enllacen postures del yoga a través de la respiració. A través d’aquest, s’arriba als mateixos beneficis que l’anterior.

Per últim, us volem parlar sobre l’**AcroYoga o Yoga acrobàtic** que es practica en parella i és el resultat de la fusió d’acrobàcia, yoga i massatge tailandès. Es potencia la comunicació, el moviment, la connexió i el joc amb l’altre i, a través de tot això, s’arriba a desenvolupar una confiança en nosaltres mateixos i en l’altre.

No és imprescindible ser un expert, ja que existeixen postures amb les quals qualsevol podria iniciar-se i mitjançant les quals podeu arribar a fer estiraments que us poden anar molt bé durant la ruta.

Aquí us deixem algunes idees senzilletes i d’altres més complicades ens les reservem pel proper número!



EXPECTATIVA

VS

REALITAT



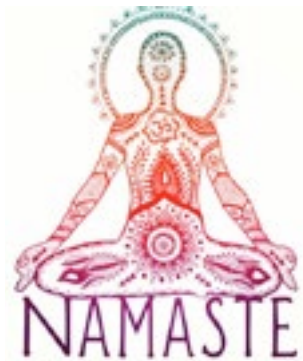
EXPECTATIVA

VS

REALITAT



Namaste.



ARNAU PÉREZ

Briconsejo

Briconsejo de Jardineria

Benvolgut lector en aquest espai trobaràs consells, calendaris de plantació, noves tendències en disseny de jardins i molt més, en el món de la jardineria i del paisatgisme. Una tendència en el àmbit urbà es el moviment de horts urbans.

En aquest més de novembre comença la temporada d'hivern, les feines de l'hort passarien a la preparació de les terres en repòs (guaret):

Passar el motocultor en forma de creu a una profunditat de 50-70cm evitem la formació de crostes salines(descarbonatació del sòl en capes superficials) s'ha de fer extracció de pedres i material orgànic de gran volum (brancatge any anterior) .

Abonar amb matèria orgànica(alliberació lenta procés de mineralització a partir de 6 mesos) i de forma mineral (alliberació ràpida a partir de 7 dies)

Les especies que podem plantar son:



Observacions:

- En l'hort d'hivern trobem una família molt utilitzada Fabaceae (lleguminoses) faves pesols mongetes i altres espècies arbòries com Robinia pseudoacacia... les seves arrels són capaces de fer una simbiosi (relació de dos organismes sense perjudicar-se) amb un bacteri Rizobium capaç de fixar al sòl el nitrogen atmosfèric. D'aquesta manera el zurco (ranglera) en que plantem aquesta lleguminosa plantarem els tomàquets a la temporada d'estiu necessitats elevades de minerals. N-P-K nitrogen fòsfor potassi (macro nutrients)

- En el calendari no surten els calçots patates i plantació de tots els fruiters ja que al hivern entren en parada vegetativa i poden passar un transport i avituallament sense estrès.

No és tant fàcil que et visquin les plantes, les plagues són un grau problema es mengen la nostra producció i ens hi produeixen malbarataments en fruits.

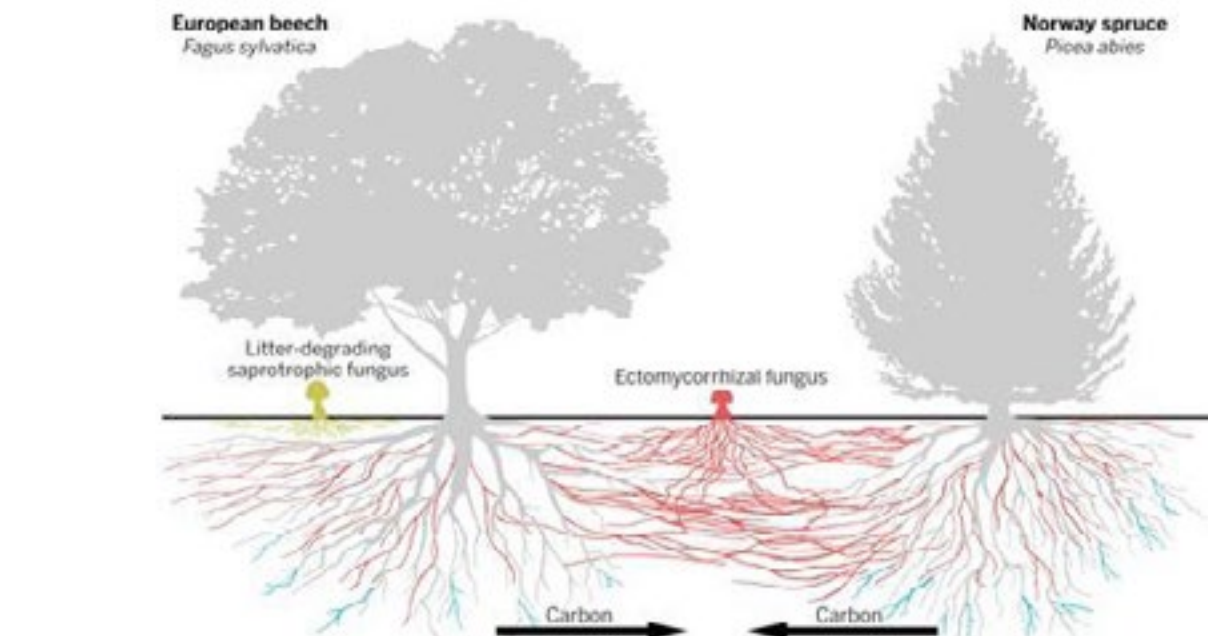
Si vols tenir un cultiu ecològic o no vols contribuir en contaminació de aqüífers, el propi sòl del cultiu, el fruit que et menjaràs tu i el propi entorn en el que et mouràs, seria convenient evitar productes químics amb gran residu i utilitzar tendències com la lluita biològica. (relació caçador-presa) o (paràsit-parasitat)

La marieta caça al pulgò.



Bacteris i fongs fan simbiosi amb les arrels de les plantes per tant augmenta la superfície de contacte (micorriza) i tenen millor absorció de nutrients produint una planta més sana amb major resistència a patògens. Ex: el rovellons: fan micorriza amb diferents espècies de coníferes (pinus)

Trufes: castanyer (Castanea sativa) noguera (Juglans regia) i el gènere quercus alzines i roures.



Lectors ens veiem a la propera publicació del SAP espero que amb aquestes 4 pinzellades us hagi despertat curiositat en el àmbit de la agricultura -paisatge- jardineria.

Salutacions!

Tomàtic

Tomàticrespostes

Hola a tots!
Com bé recordareu els escoltes, un dia vam passar per les diferents branques demanant-nos que ens féssiu preguntes sobre el cau, sobre el món, sobre els vostres companys... De qualsevol cosa que volguéssiu saber. Doncs resulta que sou molt curiosos i curioses i ens va fer moltíssimes preguntes i molt variades, així que hem hagut de fer una selecció de les que més ens van agradar.

La primera categoria és ciència. Aquesta és la categoria sobre la que heu fet més preguntes, i algunes d’elles molt interessants:

Per què som diferents iensem diferent si tots venim de la mateixa persona / persones ?

Per l’atzar! Quan dos persones tenen un fill aquest no és una còpia perfecta de la mitat del seu pare i la mitat de la seva mare, simplement per casualitat hi haurà un que domina més que l’altre. Igual que amb dos cubs de pintura pots fer pintura de diferents colors canviant les proporcions de cada, el mateix passa amb els fills.

A més, i també per casualitat, tu no vens totalment del teu pare o de la teva mare, hi ha coses que apareixen al atzar. Ja que el cos no es perfecte, hi ha errors que causen que els fills tinguin parts úniques, que no venen del pare ni de la mare. És més, aquest canvi al atzar tu potser el podràs passar als teus fills. Als qui hagueu estudiat l’evolució a classe us hauria de sonar això...

Es pot solidificar un pet?

Qualsevol gas es pot solidificar si el refredes suficientment. Un pet està fet de molts components així que s’anirà solidificant poc a poc a diferents temperatures, i els diferents components anirant caient cap al fons del pot. Tot i així, no intentis experimentar al congelador ja que el components principals es congelen tots per sota dels 200°C sota zero.



Per què tenim ungles?

Alguna vegada has intentat utilitzar frankfurts com a palillos xinos? Jo tampoc, pero em puc imaginar el resultat. Si no tinguessis ungles, les puntes dels teus dits serien tous com un frankfurt, i no podries agafar res!

La següent categoria és llengua. Sembla que us interessa bastant les paraules i el seu origen:

Les taronges es diuen així pel color o per la fruita?

Taronja, naranja, orange... sembla que en bastants idiomes la fruita i el color tenen la mateixa paraula. La resposta es que... de cap dels dos! La taronja, antigament era un fruit que existia al orient mitjà. La paraula origina del sanskrit (un idioma antic ja extint) Verí per a elefants, i com podeu imaginar no era molt bona. Avui en dia se li diu “naronja” o bé “taronja agra”. El que passa és que els navegants portuguesos van portar nous cítrics de la Xina que fins aleshores no tenien nom. Eren la mandarina i la taronja que nosaltres anomenem taronja.



Per què els animals tenen una altra llengua?

Els animals no tenen una llengua pròpia en la que els caballs es comuniquen amb colibrís i formigues amb elefants. La habilitat de parlar idiomes és exclusiva dels humans. Això no vol dir que els animals no es puguin comunicar entre si, simplement vol dir que la seva comunicació sempre serà simple, mai veuràs dos gats siamesos debatent el color del que els hi han pintat les urpes.



La següent categoria és monitors i escoltes:

Per què a la Carme de pioners li fan por les serps?

Quan la Carme era una jove escolta, va anar d'excursió al desert del Salvatge Oest. Durant la excursió, es va trobar una banda de criminals i ella va voler aturar-los els peus. La persecució va continuar per sobre d'un tren en marxa, un tren que transportava animals per a un circ. Per desgràcia, la Carme va caure dins de la caixa de les serps, i des d'aquell moment li té por a les serps. Aquesta, el seu amor pel seu barret i per la espeleologia són algunes de les peculiaritats de la Carme.



Per què l'andrea es tan fea? // Per què estic tant enamorat de l'Andrea?

Sembla que t'has d'aclarar les idees, jove.

MARC VIÑAS

Esports

Baixades fredes

Hola a tots, l'article esportiu del Marcvi ja torna!!! Si l'última vegada feia caloreteta i vaig parlar de la natació, doncs ara que fa fred, que toca(?) fàcil, neeeeeeu!!!

Avui parlarem sobre un esportista que molta gent no coneixia una setmana enrere. Ell és Regino Hernández, medalla de bronze després de 26 anys en els jocs olímpics d'hivern per a España, ell és de Ceuta. Aquest home més que un esquiador olímpic sembla un víking o un pastor barbut, però no, no era per a res un dels candidats a fer medalla en la prova de snowboard, però amb esforç tot s'aconsegueix i aquí tenim un clar exemple. Ell mateix en una entrevista va dir el següent:

—El favorito era Lucas (Eguibar). Hasta entonces, era normal que los medios me dejaran de lado —contaba Regino Hernández a este diario.

—¿Y eso no le molestaba?

—Era una realidad. Con su bagaje, Lucas era quien tenía más posibilidades. Además, eso me quitaba presión, claro. Este es un deporte imprevisible, tiene un punto de suerte.



Però no penseu que els èxits s'aconsegueixen d'un dia per l'altre, tot requereix sacrifici i esforç, aquest home portava des de els 4 anys pujant cada cap de setmana a Sierra Nevada a esquiar, ara te 26 anys i ha arribat a aconseguir un dels seus somnis. Però aquí no ha acabat, just acaba de començar, sempre es pot millorar i aprendre, i amb esforç aconseguir més objectius.

Aquest video és perquè pugueu veure la gran cursa que va fer, si encara no la heu vist.

ENRIC MARTÍN

Escoltisme

Aquest trimestre... un pupurri!

Molt bones i Bona Setmana Santa tothom,
En aquest n° del SaP aprofitaré per a recordar, ampliar i donar recursos web.

Primer de tot, com va el tema **CANÇONER??**
Ja heu fet les vostres aportacions a sap@aech.cat?? Aquí la meva,... un clàssic:



Va que el campament està a la cantonada, no ens n'adonarem i ja estarem al juliol!!!!

I per a què no us sigui tant difícil i perquè no tingueu excuses,... us deixo uns links:

<http://www.jouscout.com/cantar.htm#cl>

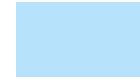
<http://www.kumbaworld.com/llistaperautor.asp>

Un altre clàssic adaptat!!!!



Si us heu fixat molts dels enllaços són d'una web que té molts recursos i està molt i molt bé per als escoltes, per a les famílies i per a tots els que tenen una mica d'interès pel món escola: és el web de [JOUSCOUT](http://www.jouscout.com). Remeneu, remenu que us hi enganxareu!!!!

Per acabar, sabeu quants CAUS hi ha a Catalunya? A les Illes? Al País Basc? A Galícia?
No?? Feu click al mapa!



Esteu al lucinant oi?? I els que no estan registrats!!!

Per cert, heu trobat l'AECH???

Si encara en voleu més.... aquí van

I com diu una de les màximes de Llops, aplicable a tots: "El Llop/Daina obre els ulls i les orelles a tot allò que l'envolta".

Be prepared!!!

Fauna

Animals extints

Iaquí tenim el primer article del 2018 de la secció de fauna del SAP, i començarem d'una manera especial i emotiva, remonent consciències. Tot seguit farem un recorregut en la història recent del nostre planeta, recordarem els últims nou animals que s'hi ha extingit. Encara existrien aquests animals si els humans ens haguéssim comportat millor amb ells i amb el medi ambient? Doncs la veritat és que molts d'ells segur que ho farien.

Tigre de Java, 1994

L'habitat del tigre de Java es va anar perdent a causa dels cultius. A Indonèsia se'l va veure per últim cop, es trobava a la muntanya més alta de l'Illa de Java.



Picot de pic de marfil, 1994

Aquest ocell està teòricament extingit, tot i que en algunes regions asseguren haver-lo vist. Encara hi ha esperances de tornar a veure aquest fabulós exemplar d'au.



Cabra dels pirineus, 2000

Es diu que l'última va morir xafada per un arbre que li va caure al damunt.



Ànec Mariana, 2004

Aquest ànec es trobava a tres illes de l'Oceà Pacífic. Es va extingir per culpa de la pèrdua del seu hàbitat, els cultius, la sequera i la Segona Guerra Mundial, que va acabar amb gran part d'aquests exemplars.



Cyanerpes, 2004

Es va extingir a causa de la introducció d'animals no autòctons a Hawaii, com gats, porcs i rates. Aquesta espècie està catalogada com a espècie en perill d'extinció, tot i que fa anys que no se'n veu cap.



Dofí baiji, 2006

Encara existeixen alguns d'aquests exemplars, tot i que els que encara sobreviuen no poden reproduir-se.



Foca monjo del Carib, 2008

Aquest tipus de foca va començar a ser caçada els segles XVII i XVIII per tal d'obtenir el seu greix per tal d'utilitzar-lo per al funcionament de maquinària i de làmpades.



Rinoceront negre de l'oest, 2011

Es va extingir a causa de la caça furtiva al Camerun, tot i que als anys 30 la caça d'aquesta espècie es va prohibir. Les tres subespècies de rinoceront negre es troben en perill d'extinció.



Tortuga de les Galápagos, 2012

L'última tortuga d'aquesta espècie s'anomenava George i va morir en mig d'una investigació. S'estima que va viure més de 100 anys.



Des del 2012 fins al dia d'avui també s'han extingit més espècies... cuidem del món que ens ha donat la vida!

Telekinosis

Sèries històriques

Hola un cop més! Tornem a ser aquí un altre trimestre per seguir parlant d'allò que podem veure tant als cinemes com a la televisió. En aquest número us parlaré d'un tipus de sèrie que va estar molt de moda fa uns anys i que ara torna a agafar força, les sèries històriques. Aquí parlaré tant de sèries que ens expliquen fets del passat amb certa rigurositat com d'altres que aprofiten un temps i un espai determinats per crear uns personatges i crear uns fets.

Les sèries de les quals us parlaré són les que he representat en el fris cronològic que està a l'article. Totes són sèries actuals, que estan en emissió actualment, esperant una nova temporada o que van acabar l'any passat. Segur que molts de vosaltres en coneixeu més i us pregunteu per què no hi són, és perquè he intentat agafar les més actuals deixant de banda altres bones produccions com Roma o los Tudor.



Britannia

Començarem parlant de la que ens parla d'un temps més antic, però que alhora és una de les més noves.

Centrada en el segle I abans de Crist, els romans desembarquen en l'actual Gran Bretanya amb ganes de conquerir-la. Allà es troben amb dues tribus que estan enfrontades entre elles i amb unes creences en uns Deus un tant especials. Aquests Deus parlen amb ells a través dels druides que viuen aïllats i tenen poder sobre les decisions que prenen els reis de les dues tribus. La sèrie es centra en un comandant romà i les seves ànsies per conquerir ràpid tota la illa. En una nena que perd a la seva germana en mans dels romans i que busca al seu pare que ha estat agafat com a presoner. Un antic druida que va ser expulsat però que encara conserva una part de la seva màgia. I per últim en la reialesa dels Cantii, i la seva futura reina.

La podem veure a HBO i tot i tenir parts una mica lenta i que a vegades allarguen els moments de transició, és una bona manera de conèixer els antics habitants de les illes Britàniques i quines eren les seves creences.

Vikings

La segona de les sèries de la que parlarem, no necessita presentació, porten ja cinc temporades en antena i segueixen tenint el mateix ganxo que al principi.

Fa cinc anys, el canal història llançava una sèrie sobre un pastor noruec que va enfrontar-se al seu senyor feudal i va decidir anar a buscar fortuna (nous llocs on saquejar) navegant cap a l'oest. Amb aquesta premissa comença la història de Ragnar Lothbruk que després d'arribar al nord de les illes britàniques va tornar a casa amb els vaixells plens d'or. Des d'aquí va augmentant la seva fama i el seu poder fins que arriba a ser rei. En els seus viatges es forja grans amistats i grans enemistats. Tot i això es capaç de fer assentaments a Gran Bretanya i d'arribar a atacar París.

Durant el transcurs de les temporades anem veient envellir els protagonistes i com en les últimes temporades són els seus fills els que intentaran seguir el llegat del seu pare i expandir les seves terres per allà on puguin.

La podem veure tant a Netflix (falta la primera part de la cinquena temporada) com a HBO (tota sencera). Tot i que el principi es fa a vegades una mica pesat, el anar renovant personatges fa que les històries siguin diferents i fa la sèrie entretinguda a la vegada que ens ensenya una mica més de la vida al segle XI.

Knightfall

D'una sèrie ja consolidada passem a una altra que ha estat feta per ser la seva successora, aquest cop en comptes de parlar de l'auge dels vikings tracta del final dels cavaller templers.

El primer capítol comença amb l'assalt d'Acra per part dels musulmans a dinals del segle XIII i es veu com els templers marxen de la que havia sigut la seva seu a Terra Santa intentant portar amb ells el Sant Graal. Amb aquest punt de partida ens transporten a inicis del segle XIV a París, allà veurem els problemes de convivència que hi ha entre les diferents religions i com els cavallers templers intenten recuperar el Sant Graal que creien perdut.

La podem veure a HBO. Tot i que està cridada a ser l'hereva de Víkings, de moment no ha desenvolupat tot el seu potencial. Les batalles estan bé i les fan a càmera lenta per a que sembli més cruenta. Però la història de la recerca del Graal ja està molt vista i es podrien haver centrat en alguna altra història dels cavallers del Temple.

La peste

La única de les ficcions de les que parlaré que és espanyola, però està ben feta i amb una història interessant i ben feta.

Sevilla, segle XVI. La pesta està acabant amb bona part de la població a tota Europa i Sevilla no n'és una excepció. En un clima on la gent malviu fora muralles morint per la insalubritat, comencen a haver-hi una assassinat molt estranys. Per tal de resoldre'ls la ciutat demana ajuda a un antic impressor protestant a canvi d'un indult. La sèrie tracta la investigació d'aquests crims per tota la ciutat de Sevilla amb el rerefons de la pesta i les lluites de poder a la ciutat. Tot vigilat sempre per la Santa Inquisició que dicta les seves sentències sobre aquells que no són suficientment bons cristians.

La podem veure a Movistar+. Tot i les crítiques que va rebre sobre l'accent andalús de la majoria dels seus personatges (crítiques infundades ja que l'acció transcorre a Sevilla), és una molt bona sèrie que ens ensenya fins a on arribava la mà de la Inquisició i quin estil de vida hi havia a Sevilla, que en aquell moment era una de les ciutats més importants del món ja que era el port d'entrada de tots els productes que venien d'Amèrica.

Gunpowder

El motí de la pólvora, Guy Fawkes. Potser aquests dos noms no sonen a ningú. Però si diem que volien fer explotar el parlament angles potser desperta el nostre interès. I si a més diem que la màscara de V de Vendetta està inspirada en Guy Fawkes potser ja tenim tots els motius necessaris per veure aquesta producció.

Com ja hem dit es centra en un intent de motí que hi va haver en ple segle XVII a Anglaterra per fer volar el Parlament. Tot es arrel de la persecució dels catòlics per part de les autoritats. La sèrie es centra en com es forja el motí i com són tots els preparatius. Tot i que el nom més famós d'aquest episodi històric és Guy Fawkes, en la sèrie no és el protagonista, sinó que ho és Robert Catesby que és qui ho prepara i qui busca aliats entre tots els catòlics, arribant a viatjar a Espanya per demanar ajuts. Com ja us deveu imaginar el pla no arriba a bon port (ho podem saber perquè el parlament segueix dempeus a Londres) i el final que es depara als protagonistes no és el que ells haguessin desitjat.

La podem veure a HBO i ens serveix per fer-nos una idea de la vida en el segle XVII a Anglaterra i per tenir una mica més de rerefons per entendre la política anglesa i fins on es remunta el seu parlament. La gent que busqui molta acció aquí no la trobarà tot i que hi ha unes quantes baralles d'espases i una batalla final bastant ben aconseguida.

Turn: espies de Washington

Ara passem d'Anglaterra al que era una de les seves colònies fins al segle XVIII. I aquesta sèrie tracta sobre com es van organitzar els "americans" per fer front als anglesos i com van muntar xarxes d'espies per tal de tenir avantatge sobre l'enemic i aconseguir la independència.

Tot gira al voltant d'un granger a un petit poble de la costa de l'actual Massachussets. Com sense adonar-se'n va entrant dins la revolta que reclama la independència de les colònies davant Anglaterra. En les diferents temporades anem veient com cada vegada està més compromès amb la revolta i com arribarà a posar en joc la seva vida per poder informar al general Washington dels moviments de les tropes angleses. També veiem com funciona la contra-intel·ligència anglesa i com en molts moments estan a punt de descobrir-ho tot. Una de les millors parts de la sèrie és el seu final on t'explica el que va passar amb tots els protagonistes i on es veu que ningú es tant dolent com sembla.

La podíem veure al canal AMC i encara cap plataforma d'streaming n'ha comprat els drets. Està molt bé per veure com s'inicia una revolució i quins sacrificis està disposada a fer la gent per tal de lluitar en el que creu. També es veu com a vegades la política no va a la mateixa velocitat que els fets i com això fa que la gent perdi l'esperança.

Tot i no ser exactament una sèrie històrica, els fets relatats si que ho són i alguns dels personatges també. La resta han sigut extrets del llibre La illa del tresor de Stevenson.

Tot comença quan el vaixell del capità Flint aborda un vaixell espanyol. En aquest hi va un ajudant de cuina que es queda una informació molt valiosa per tal de poder salvar la seva vida. Aquest jove és John Silver. Durant el transcurs de les temporades anem veient com la pirateria i el comerç que es fa des de l'illa de Nassau es complica per les naus de l'exercit anglès. Podrem seguir l'evolució dels personatges i com uns ascendeixen dins la jerarquia pirata i com d'altres cauen en desgràcia. També veurem que faran tot per aconseguir l'or espanyol que viatja a bord d'un gran vaixell. Tot és un joc de lleialtats i deslleialtats que portarà als protagonistes a haver de compartir vaixell amb gent a la que consideraven enemics.

La podem veure a Netflix. Com no hi ha moltes sèries de pirates és pot dir que tracta un tema que no es sol veure massa en televisió. Les batalles navals estan molt aconseguides i l'evolució dels personatges així com les seves motivacions doten la sèrie d'un realisme com poques altres tenen. La majoria de capítols són entretinguts encara que hi ha alguns que es fan una mica llargs i lents. És una sèrie amb la que es pot gaudir de les històries de pirates.

Dels pirates passem a l'oest, un gènere que havia quedat en la memòria com una cosa una mica "cutre" i d'un altra època. Però poc a poc, està tornant amb històries ben explicades i trames interessants que van més enllà de les pel·lícules dels anys 70 i 80.

La sèrie es va vendre com una visió feminista de la visió del típic western. Al final tampoc es surt tant dels cànons tot i que gran part de les dones que hi surten són capaces de defensar-se per si mateixes. La història es centra en un antic foragit que arriba ferit a una granja al costat d'un petit poble o un accident a la mina va fer que morissin la gran majoria dels homes. Aquest foragit fugia d'un grup de delinqüents que té atemorida tota la regió i que farà el que calgui per tal de recuperar allò que és seu.

La podem veure a Netflix. Tot i ser un western i que per la majoria de gent això és sinònim d'avorrit. Està molt ben portada, les històries tenen lògica i es deixen seguir bé i els personatges estan ben trobats i desenvolupats. Molt recomanable.

Frases cèlebres

Frases de l'abecedari

Seguim amb el nostre abecedari de frases cèlebres! Si us va agradar l'anterior entrega del SAP, amb les lletres de la A a la H, aquí en teniu més: de la I a la P. Si l'anterior no us va agradar, doneu-li una segona oportunitat! Però ven segur que en aquest article descobrireu un munt de coses noves, comencem!

I MAGINACIÓ

La imaginació consola els homes del que no poden ser. L'humor els consola del que són.
-Winston Churchill-
Allà on s'atura la ciència, comença la imaginació.
-Jules de Gaultier-

J OC

El nostre mètode de formació és educar des de dins, no pas instruir des de fora: oferir jocs i activitats que resultin atractius per al jove i l'eduquin seriosament en l'aspecte moral, mental i físic.
-Robert Baden-Powell-

K ARMA

La gent de poc valor culpa el seu karma.
-Proverbi-

L LIBERTAT

Llibertat és el que fas amb el que han fet de tu.
-Jean Paul Sartre-

M ESTRE

Mediocre alumne aquell qui no sobrepassa el mestre.
-Leonardo Da Vinci-
Es diu que el temps és un gran mestre; el problema és que va matant els seus deixebles.
-Hector Berlioz-

N ATURA

Hi ha un llibre obert sempre per a tots els ulls: la natura.
-Rousseau-
Què és l'home dins la natura? No és res en comparació amb l'infinit, i ho és tot en comparació amb el no-res. És un intermedi entre tot i res.
-Blaise Pascal-

O DI

Energia invencible que mereixeria una millor causa.
-Rafael Argullol-

P ROHIBICIÓ

L'error va ser prohibir la poma. Si haguessin prohibit la serp, Adam s'hauria menjat la serp.
-Anònim-

Llibre d'or

Racó dels records

Aquest segon trimestre el vam començar amb moltíssimes ganes, i amb el record de l'excursió de Nadal encara ben viu.

El primer dia de cau d'aquest any 2018 tots feiem memòria del centre d'interès del Nadal, del "Palillo", de l'activitat d'orcs contra elfs, de la caminadeta i de la guerra de boles de neu, del boom de ràngers, de l'entrega d'insígnies i de les anècdotes que ens van explicar pioners i róvers. Però del que més orgullosos estàvem era de les nostres camises grises noves, recent comprades al Brownsea. Ara sí que semblen llops de debó!!!

I, per demostrar tot el que vam unir-nos durant el primer trimestre, vam fer una motivació que va posar a prova la nostra coneixença i que vam superar amb escreix!

Tot seguit van venir uns super entrenadors de fitness que ens van fer suar les neules i els torrons per tornar a posar-nos en forma després de tants dinars.

La següent setmana vam fer un petit viatge al passat i vam conèixer uns àvis que ens van ensenyar jocs antics. Alguns ens van agradar tant que els hem volgut repetir altres dies.

Per fer honor a la dita "Nunca te acostarás sin saber una cosa más" el dia 27 de gener vam aprendre un munt! Sabieu que en Bear Grills és escolta com nosaltres? Aquest va ser el nostre descobriment del dia, i per ser com ell, ens vam esforçar per superar diferents proves de supervivència: seguir pistes, cuinar, plantar tendes, comunicar-nos... Ja estem preparats per anar a la muntanya!

I, si no havíem après prou coses l'últim dia, la següent excursió va ser al CosmoCaixa. Mai ens havíem divertit tant en un museu! Ho vam veure tot: les piranyes, cervells d'animals, fenòmens i experiments de física, un pop obrint un pot... fins i tot vam anar al planetari!!! I quina millor manera que acabar el dia amb un bon berenar per compartir?

Ara que escrivim aquest llibre d'or encara queden alguns dies de trimestre, que segur que aniran tan bé o millor, i que ens prepararan per encarar el tercer trimestre!

Llops i Daines,

Tant com puc!



Llibre d'or

Racó dels records

Hola a tots i a totes!

Aquest segon trimestre els Ràngers i Guies hem fet activitats molt variades:

Els esports aquest trimestre sempre han anat acompanyats d'un escalament, un moment boig per despertar-nos aquells que encara estàvem adormits. Entrenaments típics, la cadena, cercles i pilotes, inclús algun mocador ximple abans de començar els esports de veritat, el Ringo comença a ser el clàssic dels esports dels Ràngers i Guies. També dir que aquest trimestre ha caigut algun que altre partit de futbol i amb els Pioners i Ròvers, felicitats Emma pel teu primer gol!

Hem sortit de la motivació rutinària dins d'una classe, per fer-les a diferents espais de l'escola, el que ens ha fet que siguem molt més participatius i fossin molt més dinàmiques. Algunes eren petits jocs, com el joc de les cadires, però sense eliminar a ningú, que ens va ajudar a analitzar els diferents rols que hi ha dins de la Tropa. Amb la incorporació del monitor guia, algunes motivacions s'han convertit en moments de reflexió individual, també hem escoltat cançons i hem treballat en petits grups la frase que més ens ha agradat i hem fet moltes tertúlies i debats, com l'escola, els tipus de relacions o experiències.



R/G fent Zumba a esports!

Jocs hem fet un munt! Jocs de cartes, no és el que penseu!, cadascú tenia una carta de pals diferents, el millor pal eren els cors, després piques, diamants i els pitjors els trebols i la resta normal, tenies 5 minuts entre prova i prova per intentar, a través de reptes, aconseguir tenir una de les millors cartes, les proves es feien per pals i els cors en ser les millors, sempre tenien avantatges encara que s'ha de dir que els trebols, eren els que s'ho passava millor amb els desavantatges. També vam fer un "Preguntados", on cada categoria eren diferents proves, a història havies de representar un fet històric amb mímica, art tenia dues opcions, pictionary de la trama d'un llibre (qui no sap que es Moby Dick?) o representar una pintura, esport tenia diferents proves físiques i ciències eren curiositats que havien de demostrar. I com no recordarem aquell matí que vam estar buscant per parelles diferents característiques de les pel·lícules Disney, preguntes, puzles i sopes de lletres per poder reconstruir les històries i reintroduir a les princeses dins del seu conte, va ser tot un drama.



R/G a la platja de Canet



Activitat de matí R/G

També vam fer una excursió de dos dies a Canet, en la que no va fer més que ploure i deixar de ploure. Encara així, vam tenir l'oportunitat d'anar a dinar a la platja, i allà jugar i gaudir del lloc, una excursió nocturna a la font del Drac, alguns van aprendre a cosir amb el taller que ens van preparar monitors, que consistia a fer un mussol de feltre, alguns companys van fer coses realment sorprenents i altres... ho van intentar. Sense deixar algun joc que el temps ens va permetre fer.

Per últim, esperem amb ganes acabar el trimestre, ja que ho farem amb dues trobades amb escoltes del CMS, la Prepasqua amb els nostres veïns de A.E. Montserrat i G.E. Champagnat, i la Pasqua a Les Tellades, una casa de colònies molt a prop del Pantà de Sau, on ens retrobarem amb vells amics, i perquè no, fer-ne algun de nou.



Ràngers i Guies

Sempre a punt!

Llibre d'or

Racó dels records

Els P/C farem un repàs d'alguns dies del segon trimestre i dels nostres millors moments. A final del primer Trimestre es fa una Ruta Nadal on vam posar marxa fins a la neu. El primer dia de ruta vam agafar un autocar i vam arribar al Refugi del Rebot on després de dinar sota la neu vam pujar una muntanya i practicar les tècniques de neu, que ens podien salvar la vida. El segon dia vam fer la primera etapa, que va durar 6 hores fins al Refugi més alt de Catalunya (el niu d'Àliga). A la tarda vam fer la rutina de Nadal dels Consells de Primer Any. Després de passar una freda nit a terra, al despertar-nos, vam anar a pujar el pic de Tosa d'Alp, després vam posar rumb fins on ens esperava l'autocar. Aquella espera de dues hores exposats a la neu la recordarem tots els pios sempre. Un cop dins l'autocar vam anar a trobar-nos amb les altres branques a la casa de Colònies. Vam passar la tarda-nit amb ells i fer els jocs corresponents fins a l'hora d'anar a dormir, on pioners i caravel·les havíem de fer la revisió. L'endemà vam col·laborar al Gran Joc, es van donar les insígnies i, després de dinar, vam tornar tots a la calenta casa de Barcelona.



A principi del segon trimestre tocaven dies d'activitats de matí i vam decidir fer una sola excursió d'un dia aquell trimestre. Algunes activitats de diferents dies a destacar van ser les meravelloses rimes de l'Edu i la Mireia, com la de Qui va al Cau no cau, on al principi del dia fèiem un taller d'atrapasomnis i com a activitats vam fer sobretot relacionades amb equilibris, com portar una bala en una cullera gegant, fer tombarelles sobre els altres agafats de mans o caminar en perfecte fila recta lligats de cames.



Una altra activitat de matí a remarcar, va ser la del dissabte del 27 de gener. A les vuit vam fer esports i com no, vam fer futbol, després vam fer l'activitat de "magos mediocres" on cada moni tenia diferents superpoders. Les activitats que vam fer eren un limbe, una altra consistia en què ens havíem d'agafar a un barril i l'equip que aguantes més guanyava, saltar a la corda i mentre salàvem havíem de menjar fuet, la penúltima activitat consistia en què un de cada grup havia de posar la panxa damunt d'un skate i amb un cubell agafar les màximes pilotes que hi havia per terra. L'última activitat consistia en fer un roba fulards on cadascú tenia una característica en concret com: anar amb les cames juntes, amb els ulls tapats, amb les mans lligades, etc.



Per acabar, ens agradaria remarcar l'excursió d'l dia que vam fer el 3 de Febrer. Aquest dia vam fer una gimcana per Barcelona, separats en 4 grups i anàvem pels llocs on freqüentaven els monitors/res, i a la tarda vam anar al Bubble Futbol. Va ser un dia que vam aprofitar per fer pinya i passar-ho d'allò més bé!



De moment, això és el que us podem explicar d'aquest trimestre però segur que per al pròxim SAP tenim més aventures!

Pioners i Caravel·les,

Sempre a punt!

Llibre d'or

Róvers? Servim!

Bon dia i bona hora a tots i totes, aquest cop venim a explicar-vos com va anar la TRES. Molts de vosaltres us preguntareu: “*que és la TRES?*”, “*per què TRES i no QUATRE?*”, “*per què només i van els róvers?*”. Bé doncs, per on començar...

La TRES, una de les activitats estrella del 2n trimestre, las lletres TRES signifiquen: Trobada Róver Esportiva i Servei. Per aquest motiu és una activitat només oberta als diferents clans róvers del CMS. Ens trobem un cap de setmana sencer en alguna de les escoles Maristes de Catalunya. Enguany vàrem anar a Rubí, al matí del dissabte vàrem fer una petita gimcana per descobrir la ciutat, més tard, després de dinar, vàrem posar-nos a jugar el torneig esportiu, on vam jugar a futbol, bàsquet, handbol i a moltes coses més.

Vam fer una petita motivació abans de sopar i just després vam fer un joc de lo més esbojarrat i divertit.

El matí següent vam anar a un parc de la vora a esmorzar i fer un petit joc molt divertit.

A l'arribar a l'escola un grup d'exmonitors ens van fer unes xarrades molt interessants sobre els refugiats i el bulling.

Cansats del cap de setmana ens posarem a dinar per agafar forces per cantar ben fort l'hora del adeus i posar punt i final a aquest gran cap de setmana on vàrem gaudir a gas amb els nostres companys d'arreu de Catalunya



Róvers CMS



Róvers AECH