

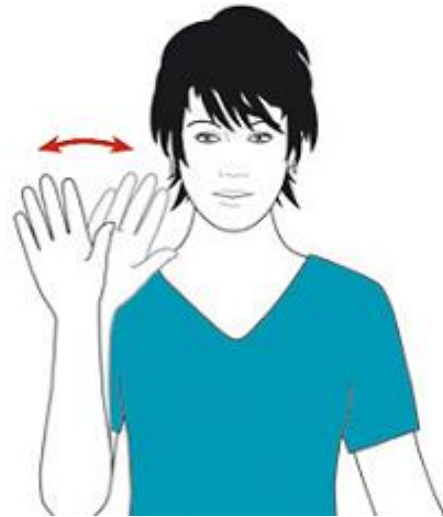
# KIT DE ACTIVIDADES SALUDABLES

AMPUTATS  
SANTJORDI

*30 anys*



¿Cansado de sentirte excluido con las nuevas tecnologías?  
¿Te suenan extrañas las palabras: página web, email, redes sociales, Instagram, Facebook, Twitter, descarga una app, etc.?  
Pues vamos a volver al lápiz y papel



**HOLA**

### **¿Qué es el Kit de Actividades Saludables?**

Es una revista de papel con actividades para combatir el estrés, mantener la concentración, mejorar la atención, ejercitar la memoria y la vida sana, y contribuir en nuestro bienestar emocional y físico.

Este kit pretende ser una herramienta más para combatir la soledad de las personas en su hogar y generar nuevos vínculos con la comunidad.

### **El Kit de Actividades Saludables es una propuesta de la Associació Amputats Sant Jordi**

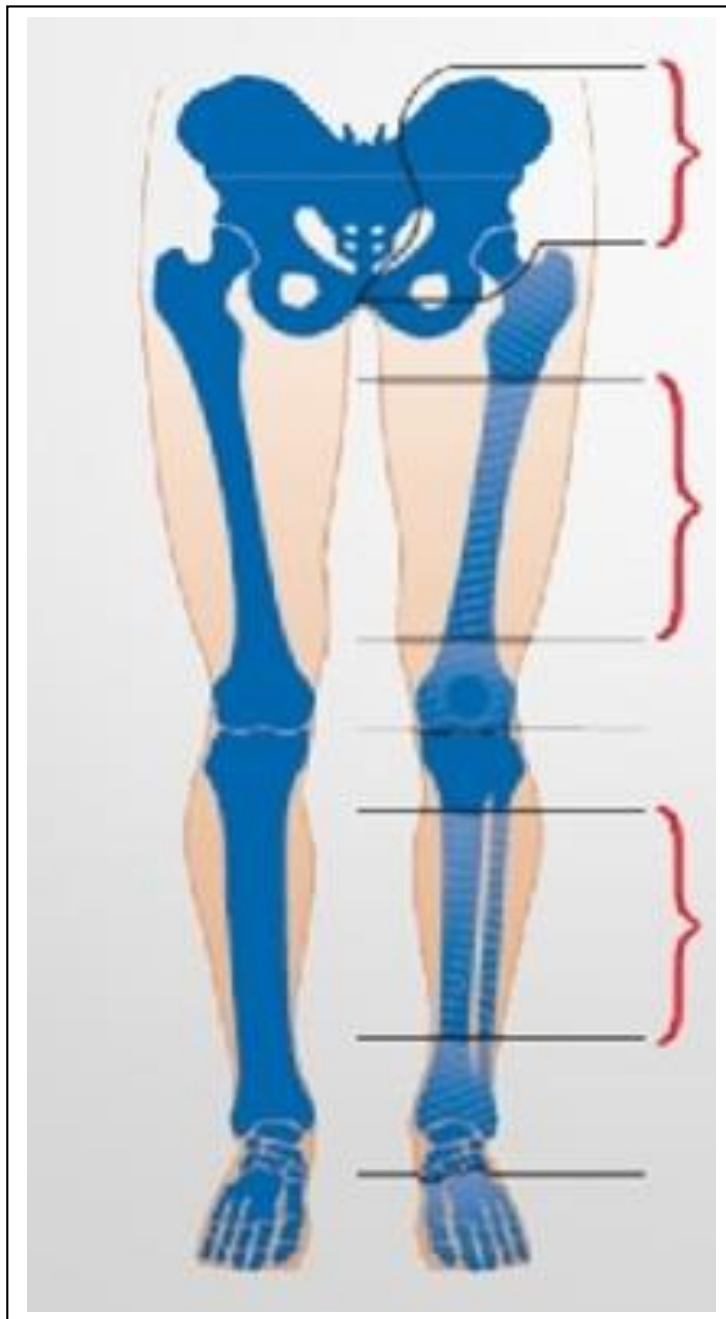
Amputats Sant Jordi es una entidad sin ánimo de lucro nacida en 1992. Ofrece apoyo a personas con amputación, agenesia y otras discapacidades físicas, así como a sus familias, a fin de lograr la plena inclusión de este colectivo dentro de la nuestra sociedad. Las acciones que llevamos a cabo están enfocadas a promover una nueva cultura sobre las capacidades y crear un entorno respetuoso donde se defiendan todos los derechos de las personas con amputación.

Todas las personas asociadas que realizan las propuestas del **kit saludable** nos podrán hacer llegar una muestra de lo que hacen. Para la entidad es importante vuestra participación y colaboración para poder demostrar y justificar nuestro proyecto. ¡Muchas gracias!

## RELACIONA:

Tipos de amputaciones del miembro inferior

Relaciona con una línea cada parte del cuerpo con el nombre correcto del tipo de amputación.



## CREA TU POEMA

Escribe una frase con cada inicial escrita

A \_\_\_\_\_

M \_\_\_\_\_

P \_\_\_\_\_

U \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

S \_\_\_\_\_

A \_\_\_\_\_

N \_\_\_\_\_

T \_\_\_\_\_

J \_\_\_\_\_

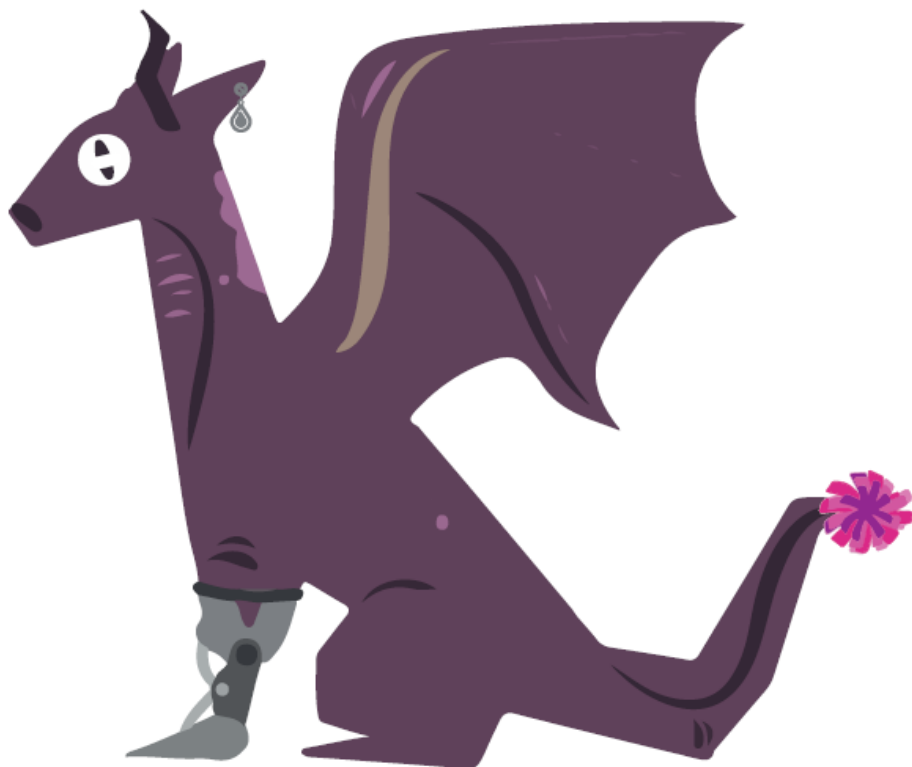
O \_\_\_\_\_

R \_\_\_\_\_

D \_\_\_\_\_

I \_\_\_\_\_

ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS:



## RESUELVE EL SUDOKU:

El sudoku es un juego de lógica y razonamiento.

Se juega en una cuadrícula de 9 x 9 espacios. Dentro de las filas y columnas hay 9 "cuadrados" (compuestos de 3 x 3 espacios). Cada fila, columna y cuadrado (9 espacios cada uno) debe completarse con los números del 1 al 9, sin repetir ningún número dentro de la fila, columna o cuadrado.

¿Suenan complicado? Como se puede ver en la imagen de abajo, cada cuadrícula de Sudoku viene con algunos espacios ya completados.

Cuantos más espacios se llenen, más fácil será el juego.

4	6	1	3	7			8	
		5	8				3	4
6	5	3				4	2	7
2		4	6			8		
		8	2	4		6		3
		6		1			9	
8			9		3	5	7	
	1		5	2		3		

## ESTIRAMIENTOS:

			
<b>1</b> <sub>16</sub> 10 segundos cada lado ref 2	<b>2</b> <sub>16</sub> 2 veces 5 segundos cada una ref 11	<b>3</b> <sub>16</sub> 2 veces 5 segundos cada una ref 39	<b>4</b> <sub>16</sub> 30 segundos cada pierna ref 21
			
<b>5</b> <sub>16</sub> 30 segundos cada pierna ref 34	<b>6</b> <sub>16</sub> 15 segundos ref 47	<b>7</b> <sub>16</sub> 30 segundos ref 4	<b>8</b> <sub>16</sub> 20 segundos ref 5
			
<b>9</b> <sub>16</sub> 20 segundos cada pierna ref 13	<b>10</b> <sub>16</sub> 30 segundos ref 6	<b>11</b> <sub>16</sub> 3 veces 5 segundos cada una ref 8	<b>12</b> <sub>16</sub> 20 segundos cada pierna ref 40
			
<b>13</b> <sub>16</sub> 10 segundos cada pierna ref 38	<b>14</b> <sub>16</sub> 20 segundos cada pierna ref 10	<b>15</b> <sub>16</sub> 10 segundos cada pierna ref 51	<b>16</b> <sub>16</sub> 10 segundos cada pierna ref 50



## ORDENA LA HISTORIA:

Lee los siguientes párrafos y ordena la historia del 1 al 6 poniendo los números dentro del recuadro.

### LA LEYENDA DE SANT JORDI

-Primero le dieron ovejas, luego vacas y así hasta que el malvado dragón se comió todos los animales que había en el pueblo. Pero seguía teniendo hambre y cada vez estaba más cerca de la muralla.

-El caballero St. Jordi recogió a la princesa y le dio una hermosa rosa. Todo el pueblo estaba muy contento pues había conseguido matar al dragón. El rey estaba tan contento que le ofreció la mano de su hija, pero Sant Jordi, muy agradecido, siguió su camino.

-Cada día una mano inocente sacaba un papel y el que salía era entregado al dragón para que se lo comiera y llegó el día en que fue el turno de la princesa. El Rey pidió a los habitantes que tuvieran clemencia y no la dejaran morir, pero era su turno y se tenía que cumplir lo acordado.

-Cuando el dragón se acercó a coger a la princesa llegó un valiente caballero a lomos de un precioso caballo y empuñando su espada logró clavarla en el corazón del dragón. De la herida salió un chorro de sangre que cayó al suelo, del que creció un hermoso rosal.

-Los habitantes de Montblanc no sabían cómo pararlo y finalmente decidieron que tendrían que ir sacrificándose uno a uno. Pusieron los nombres de todos en un puchero, incluso los del rey y su preciosa hija, la princesa.

-Cuenta la leyenda, que cerca de la Vila de Montblanc había un gran dragón que tenía a todos los habitantes del pueblo atemorizados. Los habitantes no sabían cómo conseguir que el dragón no se acercara a la muralla y decidieron darle comida.



## AMPUTATS SANT JORDI está de aniversario

Pinta el dibujo y escribe tus mejores deseos para la entidad:

---

---

---

---

---

---

---

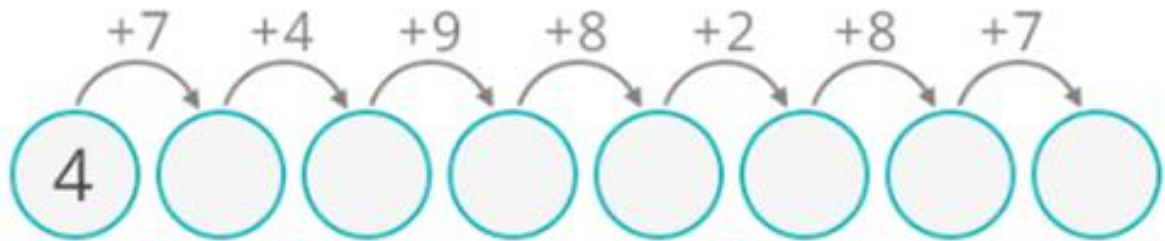
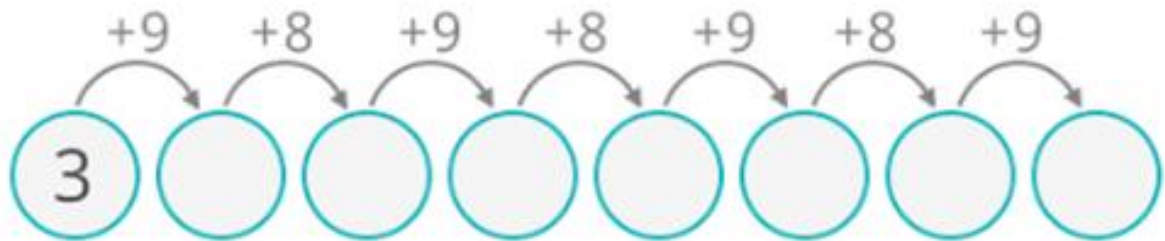
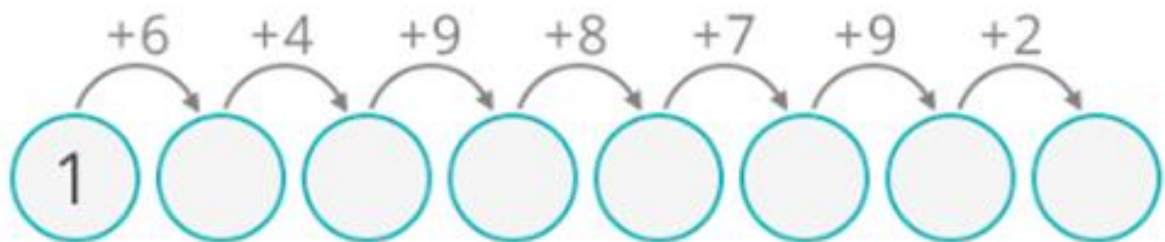
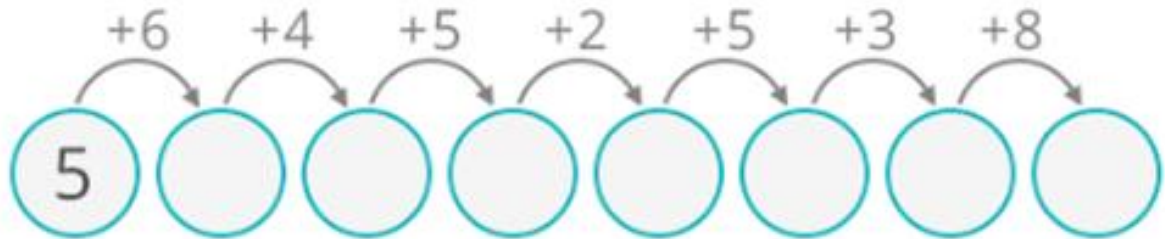
---

---

---



## SUMAS EN SERIE:



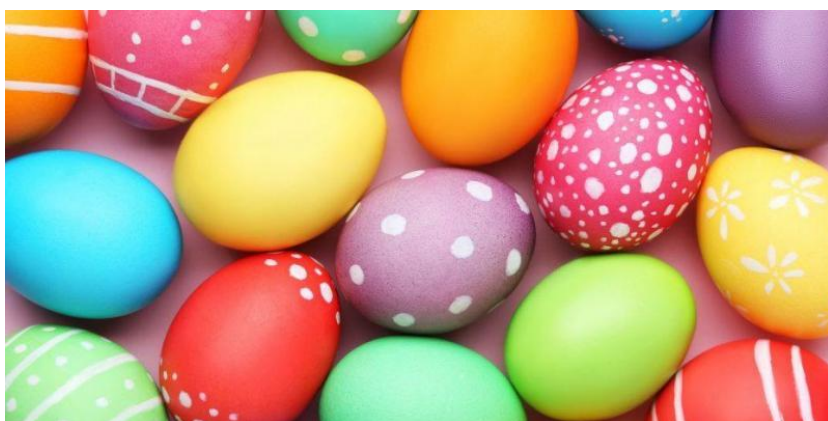
## MANUALIDAD DE PASCUA:

Para realizar esta actividad tendrás que ser previsor y, unos días antes, vaciar los huevos de forma correcta para guardar las cáscaras y dejar que se sequen. Para vaciarlos haz un pequeño agujero en la parte superior y uno un poco más grande en la parte inferior.

Después, sopla por el agujero pequeño hasta que salga el huevo.

Por último, decora los huevos de pascua. Píntalos con acuarelas, rotuladores o ceras, ponles cintas, hazles dibujos... Es una buena oportunidad para fomentar la creatividad.

¡Un abanico muy amplio de posibilidades que te harán disfrutar de un buen rato!



## RECETA:

### Arroz con leche

#### Ingredientes para 4 personas:

1 litro de leche entera  
100 gr de arroz  
200 ml de nata para montar  
1 rama de canela  
75 gr de azúcar  
1 limón  
Canela molida  
Una pizca de sal  
100 ml de agua

Pon a calentar la **leche** en una cacerola y cuando esté a punto de hervir, retírala del fuego y añádele la cáscara del **limón** junto con la rama de **canela**. Importante, hay que fijarse en que la cáscara de limón sólo tenga amarillo y no blanco, puesto que podría darle un sabor demasiado ácido y estropearlo.

En otra cacerola pon al fuego el **arroz con el agua** y una pizca de sal. En el momento en el que el arroz haya absorbido toda el agua, retíralo del fuego y vuélcalo sobre la leche aromatizada.

Ponlo todo de nuevo a fuego medio-bajo, echa el **azúcar** y remueve para que se vaya incorporando a la leche sin pegarse.

El tiempo de cocción suele oscilar **entre los 30 minutos y 1 hora** si lo haces a fuego bajo. Si aumentas el fuego puede estar en torno a los 20 minutos. El arroz tiene que quedar bien cocido. Si dudas de si está hecho es que no tiene el punto necesario para el arroz, así que déjalo más tiempo.

Cuando veas que ya está hecho, incorpora la **nata** – para que le dé más cuerpo – o la leche entera y déjalo cocer otros 10 minutos. No podemos olvidarnos que cuando lo retiremos y lo dejemos reposar va a seguir absorbiendo parte de la leche y va a engordar, por lo que este paso es importante para que no quede del todo seco.

**Déjalo enfriar** a temperatura ambiente y cuando esté bien frío mételo en la nevera. Se puede dejar de un día para otro.





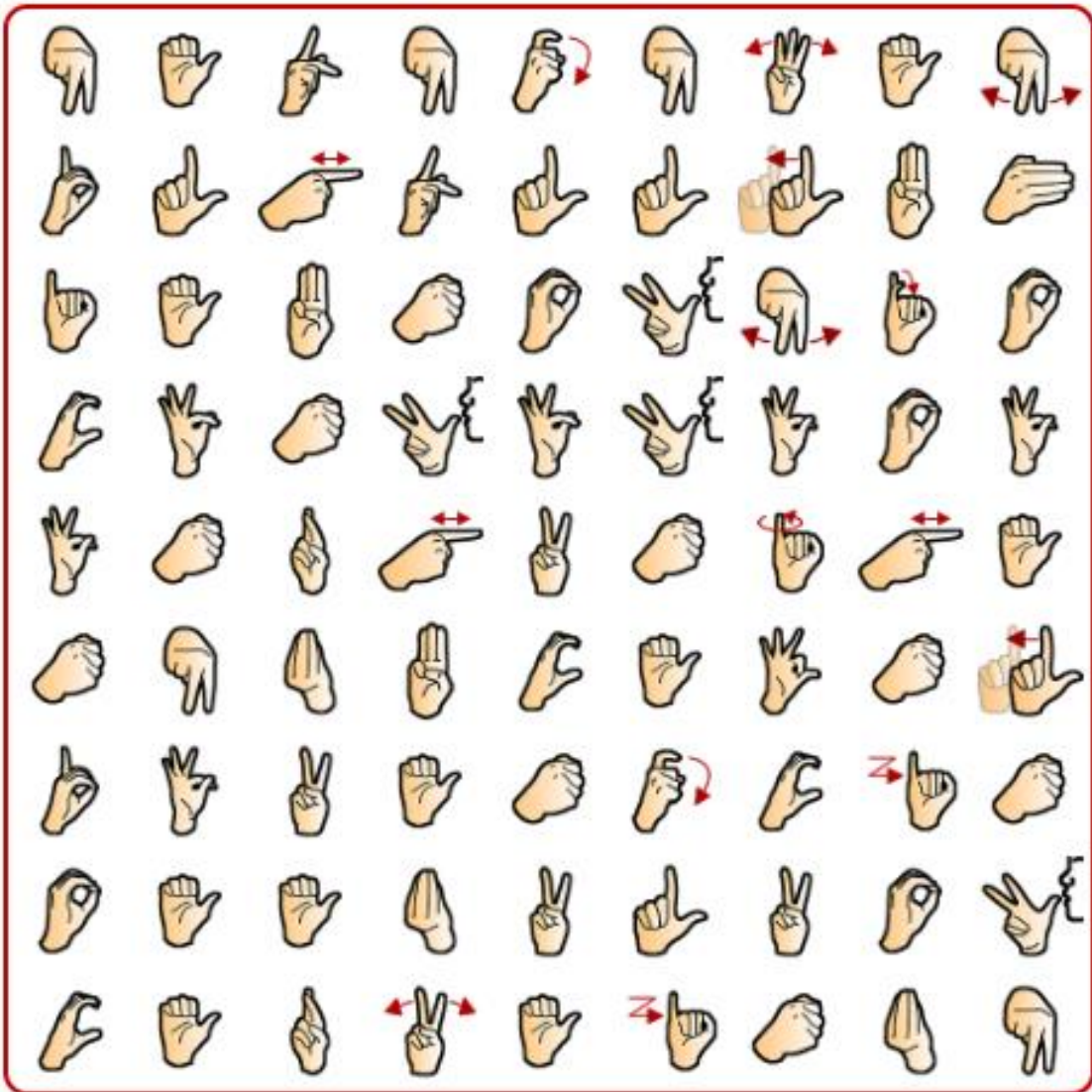
## SOPA DE LETRAS:

Observa el cuadro de la derecha con atención.

Es el alfabeto dactilológico español y ayudará a resolver la siguiente sopa de letras.



BOTELLA CERVEZA DICTADO ELEFANTE GAFAS HUECO PARQUE YOGA



## COMPLETA LOS REFRANES

1. "A quién madruga...

”

2. "De tal palo...

”

3. "Al mal tiempo...

”

4. "Dime con quién andas...

”

5. "A buen entendedor...

”

6. "A la tercera...

”

7. "A lo hecho...

”

8. "Cuando el río suena...

”

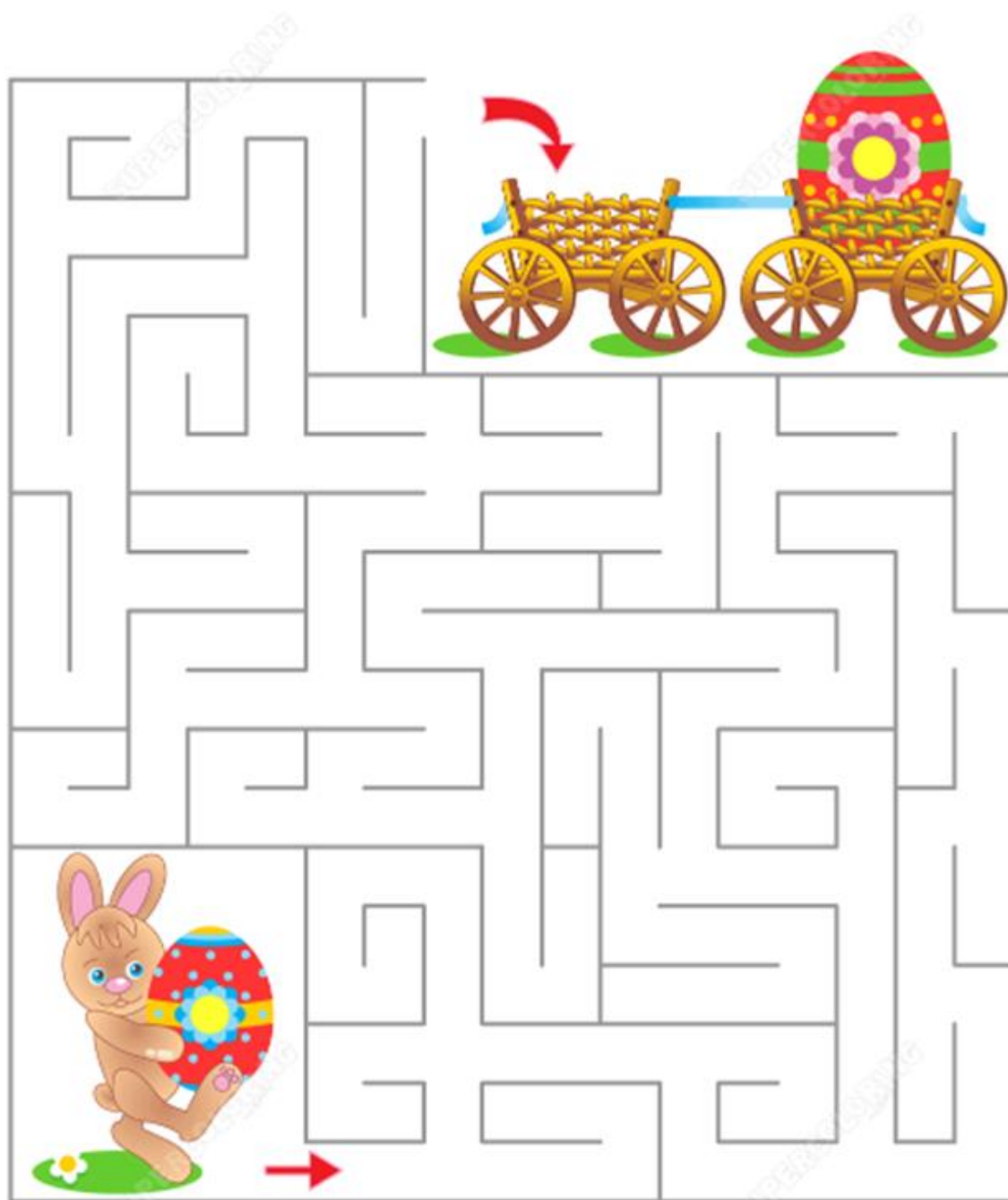
9. "A la cama no te irás...

”

10. "Quien a buen árbol se arrima....

”

# LABERINTO

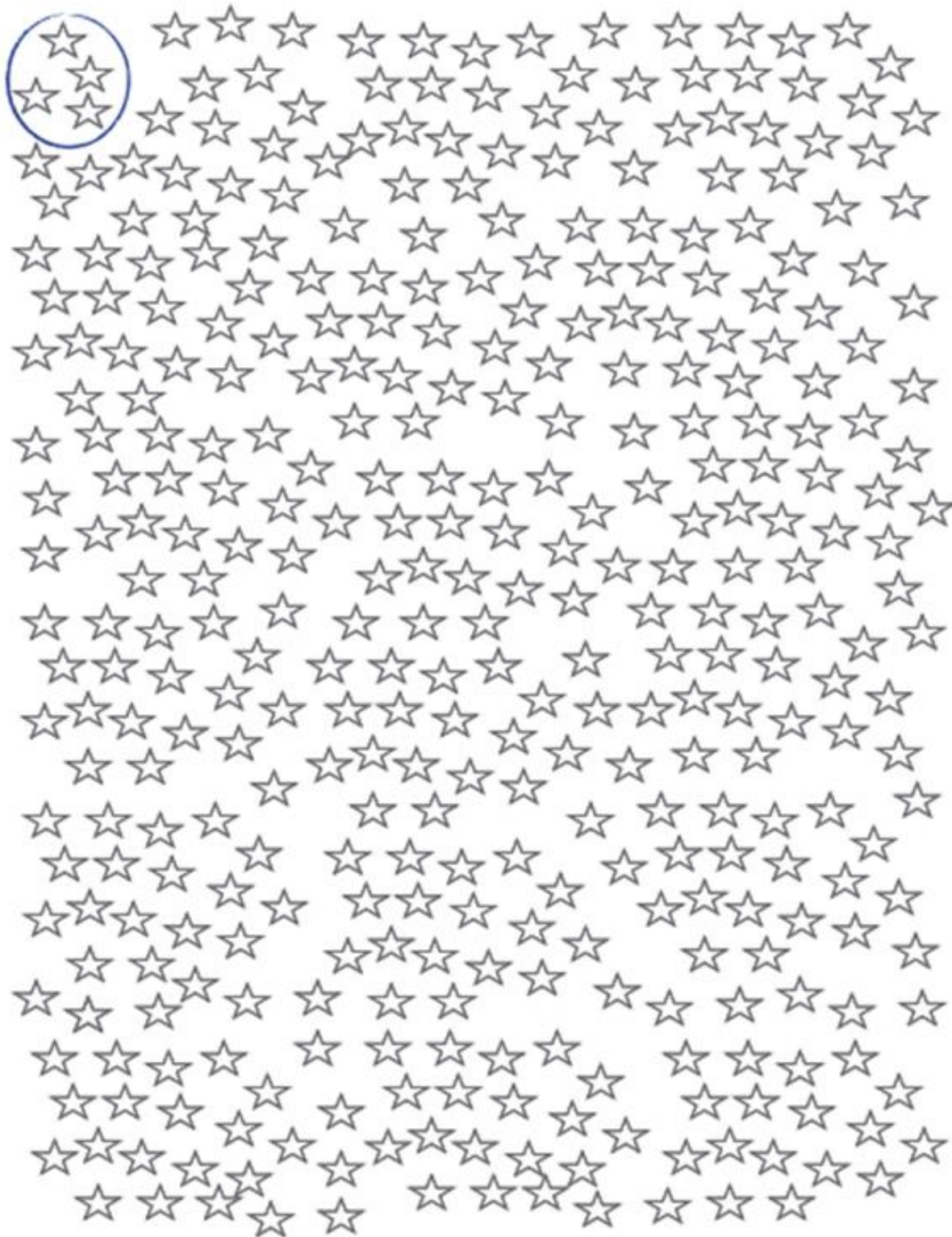




## AGRUPA LAS ESTRELLAS EN GRUPOS DE 4

¿Cuántos grupos de 4 han salido?

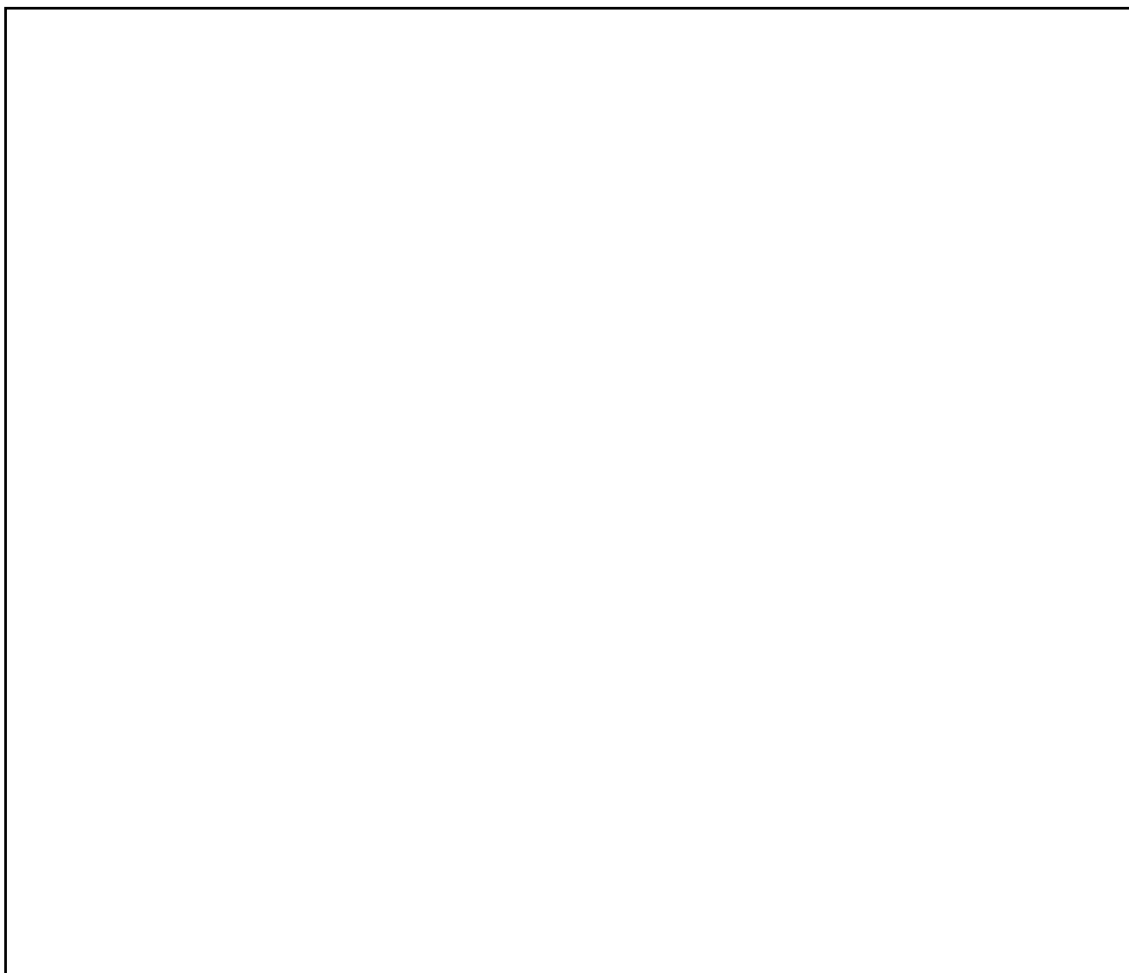
¿Cuántas estrellas quedan sin agrupar?



## SIGUE LAS INDICACIONES

Toma como referencia tu propio cuerpo y sigue las siguientes instrucciones.

- Dibuja una estrella de 5 puntas (no muy grande) en el recuadro.
- Debajo de la estrella dibuja un círculo.
- A la izquierda del círculo dibuja un cuadrado.
- Encima de la estrella dibuja una cruz.
- Debajo del círculo pon el número 8.
- A la izquierda de la cruz pon el nombre de una película que te guste.
- A la derecha del círculo pon tu nombre.
- A la derecha de la estrella pon la fecha del próximo domingo.
- A la derecha de la cruz pon el mes en el que estamos.
- Debajo de tu nombre pon tu fecha de nacimiento y encima del cuadrado escribe la población donde naciste.
- Y para terminar, dibuja una sonrisa bien preciosa dentro del círculo.



COLOREA UN MANDALA



## RECUERDA QUE:

Si has podido realizar las fichas, nos las puedes hacer llegar de cuatro maneras distintas:

- Hacer fotos de las actividades y mandarlas por Whatsapp: 619440160
- Escanear las actividades y mandarlas por correo electrónico: [info@amputats-santjordi.org](mailto:info@amputats-santjordi.org)
- Enviar las actividades realizadas por correo postal a: Associació d'Amputats Sant Jordi, c/Cuba, 2, 1ª planta, despacho 4, 08030 Barcelona



**GRACIAS**

Este documento cuenta con la colaboración del Ayuntamiento de Barcelona y del distrito de Sant Andreu, quien ha reconocido a esta iniciativa con el Premio Sant Andreu al mejor proyecto de entidades.

