S.A.P.

LA REVISTA DE L'AECH

SEMPRE A PUNT!

DESEMBRE 2017

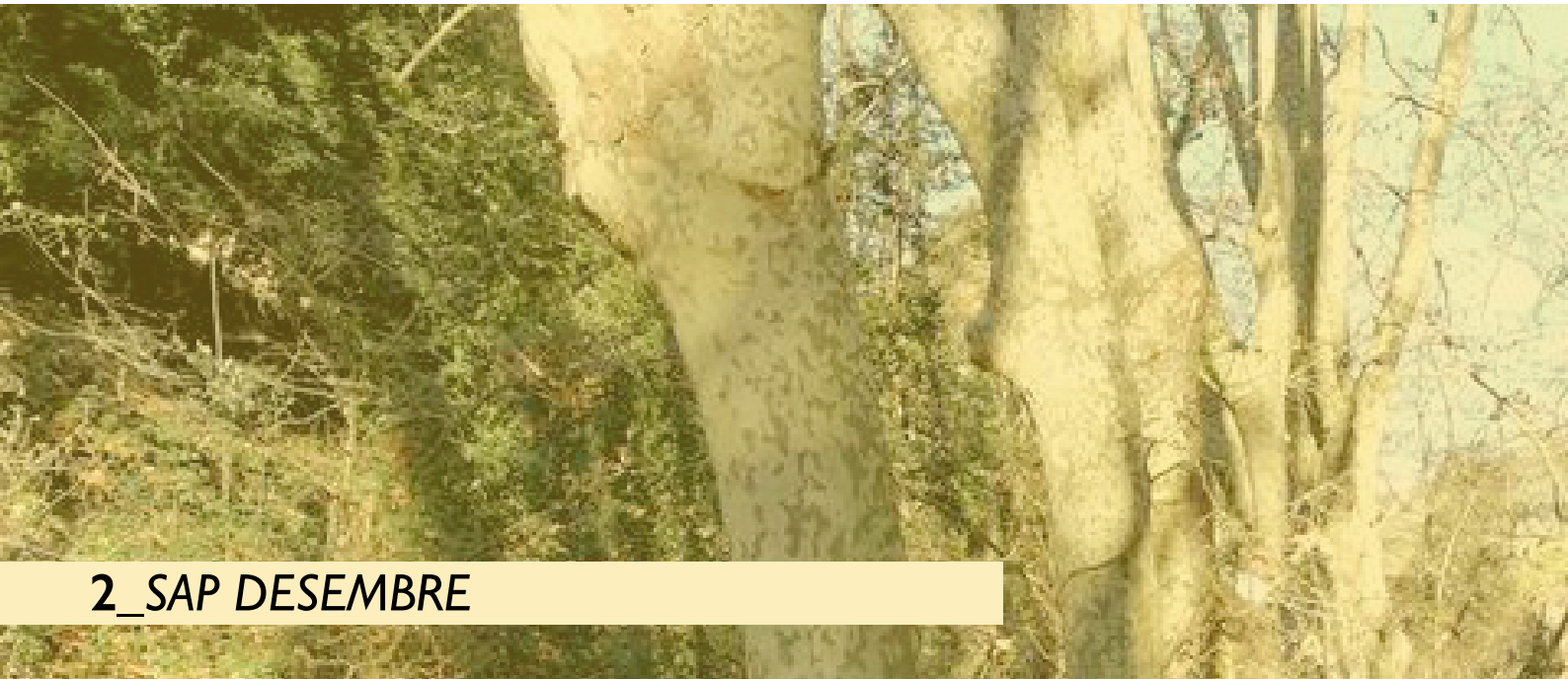
AXEL I NÚRIA

Editorial

Tornem a ser aquí amb un nou número del SAP!
Hem gaudit d'un trimestre ple d'activitats, sortides, tallers i motivacions, sempre acompanyats dels nostres companys i monitors, amb qui hem compartit estones genials. Però tranquil que ben aviat ja en comença un de nou!

Bona entrada d'any a tothom!

Sempre A Punt!



Índex

4 **Remena nen/a**
Receptes esbojarrades

6 **Esports**
Curiositats esportives

8 **Fauna**
Animals estranys

10 **Tomàtic**
Tomàticrespostes

14 **Telekinosis**
Series

18 **Muntanya**
El piolet i els grampons

20 **Escoltisme**
La música en el món Scout

22 **Aprofita el temps lliure!**
Webs amb alternatives d'oci i propostes nadalenques

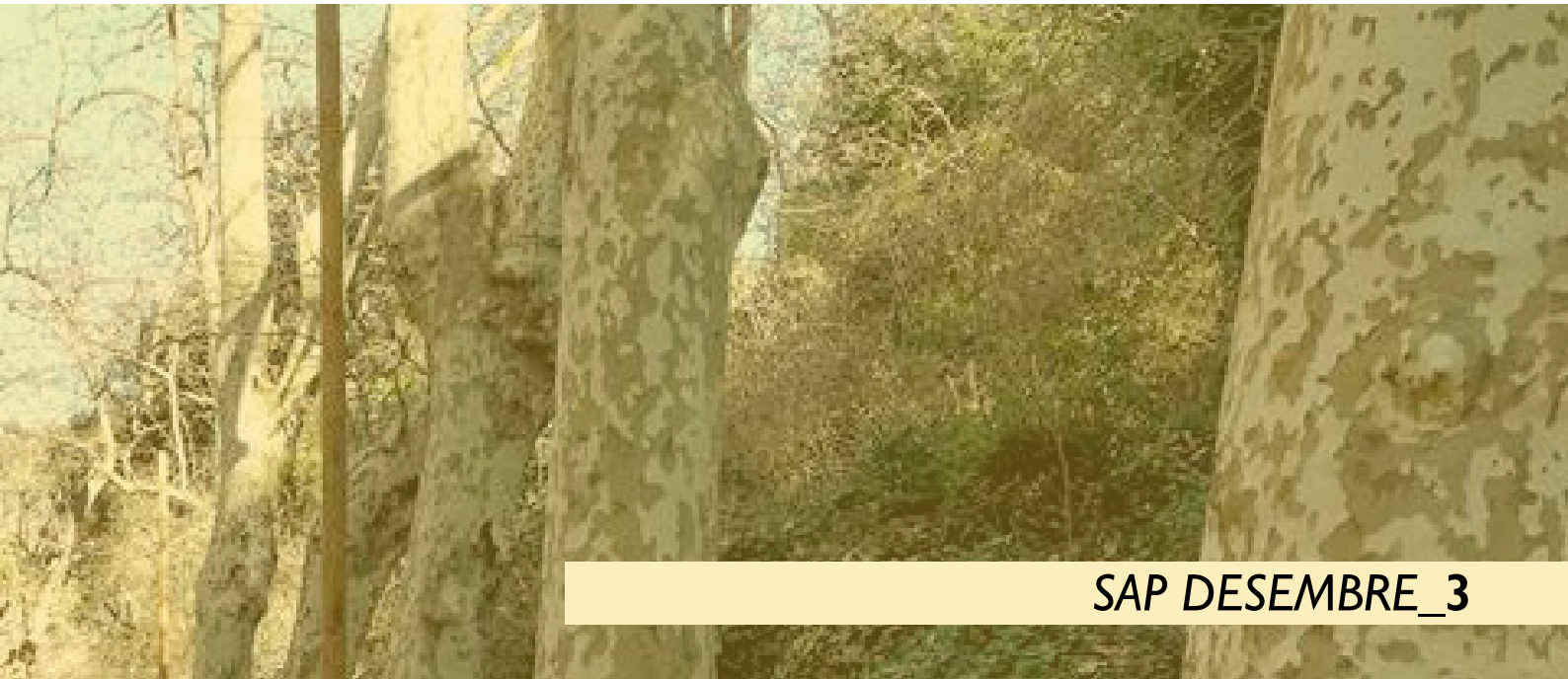
24 **Manualitats**
Mans a l'obra!

26 **Frases cèlebres**
Frases de l'abecedari

28 **Llibres d'or**
C/LL, LL/D, R/G, P/C, Ró

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!



DAVID I DANI

Remena nen/a

Receptes esbojarrades

Hola a tots i a totes, som el Dani Barrientos i el David Estefanell, si, el majestuós xef de l'any passat, i durant aquest curs serem els encarregats de dur-vos receptes de les més esbojarrades perquè les pugueu fer a casa! M'han dit que teniu ganes d'unes bones galetes de xocolata no? Doncs no patiu que avui us ensenyarem a preparar les magnífiques galetes que sempre menja el Shin Chan, si aquelles que tenien tanta bona pinta i que sempre heu volgut provar. Ho teniu tot llest? Doncs som-hi!

A punteu els ingredients. Si pot ser, amb un requadre perfecte!

- *250 grams de farina de blat*
- *200 grams de mantega sense sal*
- *100 grams de sucre*
- *40 grams de cacau amb pols*
- *1 grapat de sal*

A continuació us deixem els diferents passos a seguir:

1. Primer de tot necessitarem desfer tota la mantega i afegir-la al vostre bol màgic que us acompanyarà durant totes les receptes que queden de l'any.

2. Un cop ja tinguem la mantega al bol li afegirem el sucre i remourem fins que estigui totalment integrada.

3. Ja està el sucre integrat amb la mantega? Doncs és hora d'afegir-li la farina, el cacau en pols i el grapat de sal i tornar a remenar i tornar a remoure fins que obtinguem una massa de color xocolata.

4. Amb la massa obtinguda la ficarem a la taula i l'estirarem primer amb les mans i després amb un corró fins que quedi un grossor aproximat de 2 centímetres.

5. Molt bé, el següent pas és fer-se amb un tallador amb forma d'estrella (sol si voleu que surtin perfectes o si no ho podeu tallar vosaltres amb un Ganivet) i anar tallant la massa prèviament estirada.

6. Un cop ja està tot tallat retirem la massa sobrant amb molta cura, la tornem a aplanar i repetim el procés fins que no quedi ja massa.

7. Ja no queda massa? Molt bé! És hora d'escalfar el forn a 180 graus durant uns quants minuts i després fiquem les galetes durant 20 minuts amb calor a dalt i a baix. Al treure-les demana ajuda a algú que cremen molt!

I ja està, ja teniu en les vostres mans les magnífiques galetes de la famosa sèrie d'animació Shin Chan. Esperem que ús agradin i no oblideu de comentar-nos si estaven bones o molt bones!

Fins al pròxim article.

Trooompa!

MARC VIÑAS

Esports

Curiositats esportives

Hola a tots i totes, sóc en Marc Viñas, nou monitor de l'agrupament, i aquest any us portaré un munt de curiositats esportives! Algunes potser ja les sabreu, però d'altres estic convençut de què no. Així bé, obriu bé els ulls i gaudiu d'aquestes curiositats ben curioses sobre la natació paralímpica.

La natació és un dels esports paralímpics amb més tradició, és més, des de que és van crear els Jocs Paralímpics a Roma l'any 1960, la natació hi ha format part. Seguidament intentarem resoldre alguns dubtes sobre aquesta disciplina.

Es competeix en els mateixos estils que en la natació tradicional?

Aquesta podria ser una de les preguntes més freqüents... Sí, en la natació paralímpica es practiquen els quatre estils, que són: lliure, braça, esquena i papallona.

Com es poden orientar els nadadors que tenen discapacitat visual dins de la piscina?

Avui dia el mètode utilitzat és l'anomenat tapping i consisteix en colpejar l'esquena o el cap del nadador amb un pal que subjecta una esponja en

el seu extrem, perquè sàpiguen quan és el moment de fer el viratge. Ara aprofitant les noves tecnologies s'estan creant noves alternatives, una d'elles ha estat dissenyada per Samsung i és el Blind Cap, és capell (gorro) de natació que incorpora un sistema de vibració a distancia i funciona de la següent manera; sincronitzat a través de qualsevol smartphone d'Android i a través del bluetooth, l'entrenador envia una senyal al capell (gorro) que aquest vibra i aleshores el nadador sap que ha de fer el viratge. Aquest dispositiu encara no està a la venda.

Competeixen tots els esportistes junts, independentment del tipus de discapacitat?

No. Els nedadors es classifiquen en categories que es numeren de menys a més en funció del grau de discapacitat. Les persones amb discapacitat física o paràlisis cerebral es reparteixen de la classe S1 a la S10. Les persones cegues van a la classe S11, els que tenen alguna deficiència visual van a la classe S12 i S13 i les persones amb discapacitat intel·lectual a la classe S14.

Comencen la carrera dins o fora de la piscina?

Els nedadors poden sortir dempeus des de el podi, asseguts, o directament des de dins de l'aigua. Totes les carreres tenen lloc en piscines de 50 metres.

PAU VIÑAS

Fauna

Animals estranys

Aquí estem recuperant aquesta magnífica secció que haviem perdut en alguns dels saps anteriors. En aquest apartat del SAP, podràs llegir un munt de curiositats sobre les bestioles més maques, fins a les bestioles més terrorífiques que viuen al planeta Terra. Algunes ben segur que ja les sabràs, però estigues atent que alguna de nova en aprendràs.

Tots coneixem diferents tipus d'animals més o menys freqüents, des de gats i gossos fins a taràntules o escorpins, però com ja sabem, cada dia s'aprenen coses noves, per tant, avui anem a conèixer a alguns dels animals més desconeguts del planeta. Si creus que ja coneixies tots els diferents tipus d'animals, prepara't, perquè de ben segur que algun d'aquests no els coneixes.

Talp de musell estrellat,
Condylura cristata

Característiques: és cec, es creu que utilitza el nas per detectar l'activitat elèctrica dels animals de presa; amb el nas també captura preses a gran velocitat.
Alimentació: alguns petits invertebrats, insectes aquàtics, cucs i mol·luscs.
Hàbitat: terres baixes i humides de la costa nord-est dels Estats Units.
Que fer en cas de trobar-te'l: fes-li una foto si vols, però no el molestis!

Cranc ieti,
Kiwa hirsuta

Característiques: les estenalles peludes contenen bacteris filamentosos, que el crustaci deu utilitzar per a detoxificar minerals verinosos emesos pels respiradors hidrotermals en els que viuen. Es va saber de la seva existència l'any 2005. Mesura uns 15 cm de llarg.
Alimentació: algues verdes i petites gambes.
Hàbitat: respiradors hidrotermals.
Que fer en cas de trobar-te'l: puja ja a respirar! Que estàs a una fondària de 2.200 metres!

Peix gota,
Psychrolutes microporos

Característiques: de carn gelatinosa, amb una densitat una mica menor que la de l'aigua, això el permet flotar per sobre del fons marí sense fer pràcticament esforç.
Alimentació: qualsevol comestible.
Hàbitat: aigües de Nova Zelanda i Australia, a uns 1.000m de profunditat.
Que fer en cas de trobar-te'l: fes-li un petó, que amb lo lleig que és mai li hauran fet un!

Llqmprea,
Hyperoartia

Característiques: boca circular en forma de ventosa, les seves dents i llengua estan preparades per enganxar-se a qualsevol tipus de superfície.
Alimentació: sang.
Hàbitat: rius i mars, força comú a Galicia.
Que fer en cas de trobar-te'l: intenta que no se t'enganxi, i si ja és massa tard... ves al metge! Corre!

EDU I MIREIA M.

Tomàtic

Tomàticrespostes

Molt bones nens i nenes!!

Recordeu que un dissabte al Cau van passar dos personatges molt peculiars que es feien dir… TOMÀTICS? Doncs aquí estem! A nosaltres ens encanta aprendre i per això vam passar a demanar les preguntes que teníeu per poder donar-vos respostes i aprendre junts!

Després de llegir-les totes vam escollir les que respondríem, ja que sou moltíssims i encara que tots vau fer preguntes molt interessants aquí no hi caben totes. Esperem que us agradi i si un altre dia ens veieu pel Cau… podeu venir a saludar i a dir-nos que us ha semblat. Dit això… poseu-vos el cinturó que comencem…

Del primer que parlarem, serà sobre la història del Cau, perquè ens vau fer moltes preguntes sobre el tema: "Com es va formar el Cau? Perquè el Cau es diu així? Quan es va fundar? Com es va crear? On es va crear?..."

L'escoltisme va néixer a Anglaterra l'any 1907, sabeu qui ho va fer? Doncs efectivament, aquell home que veiem cada vegada quan entrem al Cau: Lord Baden Powell. Observant els comportaments i les inquietuds dels joves del seu temps, va desenvolupar una proposta educativa que tenia com a objectiu la formació de ciutadans compromesos i responsables. L'estiu de 1907 va tenir lloc el primer campament escolta a l'illa de Brownsea (Dorset, Anglaterra). Fins l'any 1912 només hi havia nois de 11 a 17 anys que tots s'anomenaven Scouts, és en aquell moment on neixen les guies, les noies que també formen part d'aquest moviment.
A Catalunya no es reconeix l'escoltisme fins al 1933, on diverses entitats van començar a treballar en el lleure amb els nois i noies seguint les idees de Baden Powell. Es feien activitats lúdiques amb objectius educatius, al aire lliure i pensant en el serveis i la comunitat. S'ensenyen valors humans i com a referent educatiu es troba la figura del monitor/a, que ensenya a partir del exemple i la pràctica.

Al cap d'uns anys, al 1969, va néixer el nostre Cau, l'Agrupament Escolta Champagnat. Formem part del CMS (Centre Maristes d'eScoltes) i des d'aleshores, ens trobem cada matí al nostre local, el Cau, per fer activitats i passar-ho d'allò més bé. Nosaltres també seguim la història Scout, fent un treball educatiu i de reflexió amb els nens i nenes, fent els consells, les motivacions i alhora, fent-los protagonistes i demanant la seva opinió de com van els dies per a què puguin fer més seus els dissabtes al Cau. També fem excursions d'aproximació a la Natura, com els Campaments i les diverses sortides durant el curs. Amb això, podem dir que intentem treballar amb els tres pilars del Escoltisme com són: la Natura, l'Escoltisme i la Fe.
En agrada que feu aquestes preguntes, i a continuació, trobareu les respostes sobre metodologia, així que llegiu ben atens i segur que si teniu més preguntes, els vostres monitors i monitores estaran encantadíssims de respondre!

Perquè comencem el cau als 8 anys?

Al nostre CAU s'entra als vuit anys perquè… els castors i llúdrigues són prou grans com per poder anar de campaments i no perdre-ho tot (amb excepcions), i poden tots anar sols al lavabo, netejar-se els plats, conviure a la tenda, tot i que sigui amb ajuda dels monitors. Els nens més petits requereixen més atenció i no és bona idea emportar-se'ls dues setmanes a un prat. I qui voldria perdre's els campaments!?

D'on venen els noms de les branques?

Les nostres branques, per ordre d'edat, són castors/llúdrigues, llops/daines, ràngers/guies, pioners/caravel·les i ròvers. Aquests són els noms que donem als caus de maristes, però als altres caus no són els mateixos. I si surts de Catalunya ja cadascú els hi diu com vol.
El primer nom que va sortir van ser els Scouts, quan els va fundar Baden Powell. Eren de les edats de ràngers i pioners. De fet hi ha caus que encara diuen Scouts en comtes de ràngers. Més tard, veient que hi havia l'oportunitat d'augmentar la franja d'edat dels escoltes, es van crear els llobatons (els nostres llops) i ròvers. Més tard, al crear les Girl Scouts (nosaltres això no ho coneixem perquè juguem i aprenem tots junts) aquestes es van dividir en Brownies (nom que es segueix utilitzant a l'estranger) i Guies ràngers (si, si, tot junt). D'aquí va acabar sortint els ràngers i guies. Els altres van anar apareixent més tard en moments difícils de saber. En tot cas, ja existien quan es va fundar el nostre cau.

A quina edat es pot començar a fer de monitors?

L'edat per començar a ser monitor/a és als 18 anys, ja que és la majoria d'edat. La llei considera que els menors no poden ser responsables de si mateixos (tot i que nosaltres intentem que ho sigueu), així que com podrien ser responsables d'altres?
Tot i així el motiu va més enllà. Es sol demanar haver completat com a mínim un any de ròvers, per així haver passat per la majoria de branques i entendre bé el funcionament del cau, tot i que hi ha excepcions i podeu preguntar a cada monitor quan van entrar al cau i segur que us ho expliquen amb molta il·lusió.

A continuació deixem la història i la metodologia, però continuem amb algunes preguntes més sobre el Cau... com una molt interesant que ens pregunta... Què es fa a les rutes?

Les branques que van de ruta són els Pioners i Caravel·les, aquells que veieu pel Cau amb la camisa vermella i el fulard blau i blanc! Tenen entre 14 i 16 anys i molta energia per fer coses. També els Ròvers poden anar de ruta, són els de la camisa marró i fulard blanc i vermell, aquests però, com és una branca de nois i noies de 17 i 18 anys i ja són grans, ells decideixen que volen fer i pot ser enlloc de ruta facin un camp de treball o alguna altra cosa que se'ls passi pel cap.

Aquests nois i noies el primer que fan per poder marxar de ruta, és organitzar-la, fent el himne, els menús, fent els perfils del que caminaran cada dia… També van a comprar tot el menjar que necessitaran i es reparteixen el material com les tendes o grampons i piolet si fa falta, els fogonets per cuinar...A continuació teniu una foto d'uns grampons i un piolet, s'utilitzen per caminar per la neu i el gel, els grampons t'ajuden a no relliscar i el piolet a aguantar-te per si et caus.

Quan ja estan preparadíssims, carreguen motxilles amb tot el que necessitaran els següents 15 dies i es posen en marxa. Cada ruta es diferent però normalment, els P/C o Ròvers es desperten cada dia ben d'hora, desmunten tendes i a caminar, arriben al seu destí sobre la hora de dinar i tenen la tarda lliure, després quan ja s'està fent fosc, planten les tendes, es fan el sopar i a dormir per tornar a caminar el pròxim dia. A mitja ruta, es fa descans en un càmping durant 2 dies i es fa habituallament, que significa carregar el menjar per a la pròxima setmana, i es torna a sortir a caminar. Cal destacar, que els dies que es fa pic, també es matina molt però ja no es dina al lloc, sinó que es porta pica-pica i pa amb embotit per dinar per camí, ja que és una ruta molt llarga.

Per acabar, com tots ja sabeu, els P/C o Ròvers, arriben al campament el penúltim dia per fer el foc de camp tots junts i rebre als pares el diumenge.

P/C de ruta

Ròvers fent un barranc durant la ruta

A on acaba tot el menjar que sobra del Campament?

El menjar que sobra del Campament es reparteix l'últim dia per les famílies i escoltes que el vulguin. Les coses envasades que no caduquen per al pròxim campament, es guarden al Cau per utilitzar-ho l'any vinent. Si encara sobren coses i aquestes caduquen abans, es guarden per activitats de pringar, com la pista americana o el judici final. Si hi ha coses obertes i que es faran malbé es tiren. També hi ha gran part del menjar que la donem a organitzacions que recullen aliments!

I ara continuem amb preguntes més generals. Segur que us interessen!

Perquè la càmera del mòbil és rodona si després les fotos son quadrades?

Començarem per la càmera. La resposta és simple: és la forma més barata i simple de fer-les. Fer lents (el vidre) quadrades o d'altres formes és més car i no guanyes res, així que simplement s'utilitza la forma més barata i simple. Al cap i a la fi, de quina forma són els ulls,? A més, tot i que la lent sigui rodona, el sensor que hi ha darrere és quadrat (és molt petit, no cal que miris dins la teva càmera si no tens una lupa).

Continuem amb les fotos. Són quadrades (més aviat rectangulars) perquè aquesta és la forma de la pantalla. Sinó tindries un cercle en mig de la pantalla i la resta… negre? o un mòbil rodó, com un Tamagotchi? A més, les fotografies sempre han tingut aquesta forma, ja que abans no es podien veure en pantalles, i s'havien de revelar en paper, i quina forma tenen els fulls? Rectangular. I a més, quina forma tenien els quadres abans? Així podríem seguir, però la resposta al cap i a la fi és que les imatges per tradició i per utilitat sempre es mostren en forma rectangular.

Perquè el tabasco pica tant?

Aquest pica perquè esta fet de vitxo (Chile en castellà), que també pica.

D'acord, d'acord, aquesta resposta era poc satisfactòria, ho sabem. El vitxo, un tipus de pebrot, pica perquè té capsiceina, un ingredient natural que altera el funcionament de la proteïna SERCA, que fa que l'energia de l'ATP que hauria de ser usada per bombejar ions s'alliberi en forma de calor. Saltant-nos els detalls avorrits, el que fa que s'uneix als receptors de dolor de la boca i la gola. Per tant, és tant correcte dir que pica com que fa mal.

Porque los tomates están tan ricos?

Habla por ti, a mi no me gustan. Excepto en el ketchup. Mmmm ketchup.

Els pets pesen?

Els pets, igual que tots els gasos, pesen però molt poc. Si vols un kilogram d'aire necessitaràs un globus del tamany d'una banyera! Els pets tenen un pes similar (sinó pujarien ràpid i mai els oloraria ningú si te'ls tires en un espai obert, cosa que anys d'experiència de pati de primària i amics poc vergonyosos contradiuen. Segons la viquipèdia (l'article en anglès, ja que en català és un acudit, recomanem visitar l'apartat de tipus de pet), un pet serien uns 100ml en volum, i per tant, amb la suposició que pesa més o menys el mateix que l'aire, serien uns 0,123 grams, la meitat del pes d'una formiga. Així que no intentis aprimar-te a base de flatulències.

Perquè anomenem "bebida" a la "bebida" si todavia no es "bebida"?

Bona pregunta… és curiós però aquestes incoherències de paraules passen bastant com per exemple amb la paraula "comida" tampoc ens la hem menjat però sabem que passarà. Pot ser el correcte seria anomenar-ho aliment líquid i aliment sòlid? Pot ser sí, així que si voleu, us animem a buscar el vostre propi concepte i ens ho podeu dir la pròxima vegada que passem a parlar amb vosaltres!

Moltes gràcies per llegir i fins la pròxima!!

ANDRÉS

Telekinosis

Series

Un altre any tornem a ser aquí per parlar de les curiositats i estrenes que podrem anar gaudint durant aquest curs tan en el cinema com en la televisió. L'any passat vam poder posar-nos al dia sobre el que ens esperava en el món dels superherois tant de la factoria Marvel com de DC (Enllaç al SAP de desembre de 2016) i de les millors sèries que ens oferien les principals plataformes d'streaming (Enllaç al SAP de març de 2017). Enguany tornem amb energies renovades i disposats a endinsar-nos encara més en el món audiovisual.

En aquest primer número ens endinsarem en les sèries de ciència ficció. Un gènere que sol atraure molts seguidors però que no sempre està ben vist per la crítica. Per començar, hauríem d'acotar què és el que entenem per ciència ficció.

La majoria de nosaltres, al sentir aquesta paraula ens venen al cap naus espacials, màquines del temps i mons controlats per robots . Res més lluny de la realitat. Podem etiquetar una sèrie com de ciència ficció si ens mostra un present/futur on les tècniques científiques han fet variar la societat cap a una realitat diferent a la que coneixem nosaltres. Aquest gènere ha estat molt prolífic tant en el cinema (Metropolis, Star Wars, Star Trek...) com en la literatura (La màquina del temps, El joc d'Ender, La fundació...), però pel que fa a la televisió l'hem vist relativament poc. Una explicació podria ser que solen ser produccions que resulten cares, ja que normalment venen acompanyades de molts efectes especials, i aquests no són barats. A més, tot i que la majoria de sèries acaben sent "de culte", no solen tenir una gran rebuda entre la crítica i el públic. Tot i que els seguidors que aconsegueixen solen ser molt fidels.

Com hem dit, ens centrarem en les sèries, en centrarem en les actuals, tot i que farem una ullada a les sèries més mítiques que van marcar una època.

Fes clic als enllaços i a les imatges de cada secció per a saber-ne més!

Actuals

The Expanse

Sèrie de Netflix que ens mostra una societat que ha aconseguit colonitzar Mart i que extreu recursos naturals del cinturó d'esteroides. El punt de partida és l'atac per part d'una nau amb tecnologia militar avançada a una nau minera de la Terra. A partir d'aquí i amb les constants tensions entre els "terrestres", els "marcians" i els "cinturonians" començarà les diferents aventures dels supervivents de la nau atacada. En paral·lel i agafant més importància cada vegada i ha el descobriment d'un microorganisme extraterrestre que s'alimenta d'energia i que pot tenir greus repercussions en el futur de la raça humana.

FITXA

Canal: Netflix **Temporades:** 2 **Durada dels capítols:** 45 min

Pros: Lluita de classes en l'espai, batalles galàctiques i acció

Contres: A vegades parlen massa de política entre Terra-Mart

Star Trek: Discovery

Aprofitant la bona rebuda de les últimes tres pel·lícules de la saga, dirigides per J.J Abrams, Netflix va decidir fer una sèrie i tornar al format que tanta fama li havia donat a la franquícia.
Per fer-ho han mantingut l'estetica i els efectes de les pel·lícules i han anat directes al gra, no s'han parat a explicar tot l'univers Star Trek. Han suposat, i bé, que hi ha coses que tothom ja sap, com que existeixen els Klingons o que les naus tipus Enterprise són de la Flota Galàctica i que vetllen per la pau a la Galàxia. La sèrie comença ja amb una batalla al costat de dues estrelles binàries entre la Flota i els Klingon que desencadenarà en una guerra. D'aquesta batalla, en surt mal parada la protagonista de la sèrie Michael Burham (a la qual ja coneixíem de The Walking Dead), ja que es acusada de sublevar-se i d'haver començat la guerra. Per qüestions que no explicarem acaba anant a parar a una nau d'investigació la USS Discovery, comandada pel capità Lorca (conegut per ser Lucius Malfoy) i des d'aquí comença la història.

L'estructura de la sèrie és episòdica ja que en cada capítol es tanca l'argument, tot i que hi ha de rerefons una història que va avançant amb la trama.

FITXA

Canal: Netflix **Temporades:** 1 **Durada dels capítols:** 45 min

Pros: Univers Star Trek (Klingons, Vulcanians...), històries ben construïdes i amenes

Contres: Si no t'agrada Star Trek ni res que tingui a veure amb naus especials, no la miris

Doctor Who

Sèrie mítica per excel·lència de la ciència ficció. Creada per la BBC a mitjans dels anys 60 explica les aventures d'un senyor del temps anomenat Dr Who que explora l'univers i el temps en la seva TARDIS (màquina del temps amb forma de cabina de policia blava). La sèrie ha estat emesa en dues èpoques, una primera des de la seva creació al 1963 fins al 1989 i una segona que començà al 2005 i que encara dura.

Una de les peculiaritats d'aquesta ficció és que l'actor que encarna el doctor va canviant tot i ser el mateix personatge. Fins ara, ja hi ha hagut fins a dotze doctors. I es que amb el rècord Guiness de sèrie de ciència ficció més longeva és normal que s'hagin necessitat tants actors i a més s'ha fet una icona pop a la Gran Bretanya i fora d'ella.

FITXA

Canal: BBC, Netflix **Temporades:** 26+11 **Durada dels capítols:** 45 min

Pros: Ha construït un univers propi, els episodis estan ben fets i els efectes especials són imaginatius

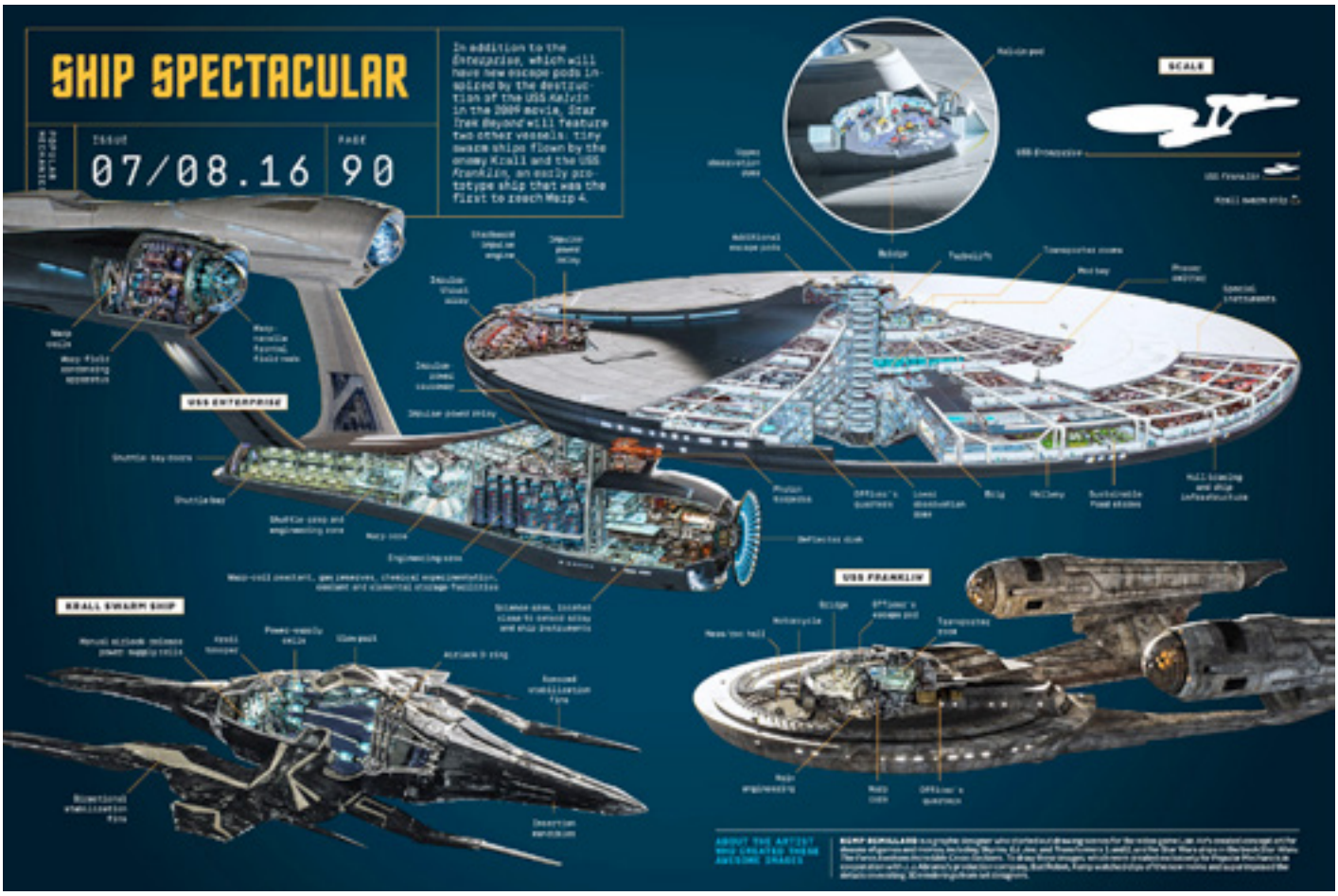
Contres: És impossible veure les primeres temporades ja que la BBC va perdre les gravacions. Són molts capítols per veure si un es vol posar al dia

Star Trek: Totes les sagues

Abans he parlat de Star Trek Discovery, però com ja tots sabreu, la saga Star Trek ve de molt més enrere. La primera de les sèries es va estrenar l'any 1966, Star Trek: The original series i va constar de tres temporades. En aquesta es van donar a conèixer el capità Kirk i el mític Spock. La seva emissió va tenir molta repercussió i mostra d'això és que molts dels personatges encara són coneguts o han passat a formar part de la nostra visió de viatges en l'espai.

Més tard es va treure una sèrie animada que no va tenir molt d'èxit i que va durar dues temporades. La següent fita important va ser l'estrena de Star Trek: The new generation que va canviar tots els personatges però va mantenir el tipus de nau i la manera de fer la sèrie.
Més endavant van anar sortint més temporades amb noves tripulacions que anaven fent missions, tot i que cap de les noves va arribar a tenir mai la repercussió de les primeres.

D'aquesta saga a passat a la història l'Enterprise (Nau espacial que utilitzen per realitzar les missions), la salutació Vulcaniana com moltes de les seves costums o la seva lògica, els uniformes de la flota, amb els diferents colors, però tots amb l'insígnia i per últim la raça Klingon, que té un llenguatge propi i que els verdaders fans s'han après.



POL

Muntanya

El piolet i els grampons

Bones família! S'apropen les rutes de nadal per pioners i róvers. És molt probable que veieu aquests escoltes carregant una mena de pics per fora de les motxilles… No us espanteu! S'anomena piolet i és una eina molt útil a la muntanya quant hi ha neu.
No només porten el piolet a la motxilla, si no s'han despistat també hi portaran els grampons. Els grampons son un conjunt de puntes de metall que es posen sobre la bota per guanyar adherència caminant per la neu.

Us preguntareu… Ja ho saben fer servir tot això? Doncs de primeres no, però ja és la idea. Ja fa temps que aprofitem els nadals per introduir als més grans les primeres tècniques de muntanya que els permetin moures de manera segura per la neu. A la muntanya mai en saps prou, sempre va bé aprendre i prendre totes les mesures de seguretat possibles.

Al inici de la ruta els monitors els hi ensenyaran a posar-se els grampons, a com s'agafa el piolet, per que serveix, com caminar portant aquest equipament, com realitzar una maniobra d'auto-frenada... Us deixem aquest enllaç on s'expliquen aquestes i més tècniques.

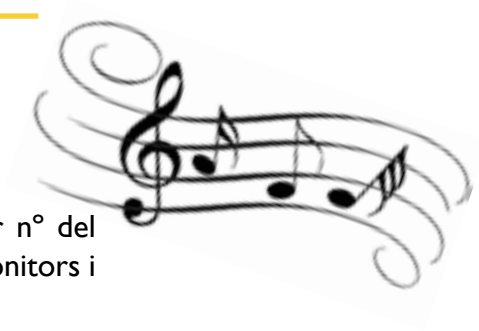
La maniobra que que s'endú tots els premis durant les rutes, ja sigui per la seva gran utilitat i importància o per com de bé s'ho passen els i les escoltes quan toca aprendre-la és, sens dubte, la maniobra d'auto-frenada. En aquesta imatge s'explica ràpidament com aturar-se partint de tres postures diferents, no sempre un es cau com voldria!

Si no teniu massa temps aquest vídeo de la FEDME de 4 minuts explica molt bé els conceptes bàsics:

ENRIC

Escoltisme

La música en el món Scout



Molt bones a tothom!!!
Bentrobats un nou curs al SaP i després del primer n° del curs, on heu pogut llegir i viure el que els escoltes, monitors i inetndència van viure als campaments.

Ja que ho menciono… quin gran article d'Escoltisme!!!! Tot un Sap on podeu veure l'evolució dels Escoltes i per al que han estat treballant tot el curs.
Que no l'heu llegit? Doncs abans d'iniciar el nou SaP teniu feina a actualitzar-vos!!!!

Ja?? Doncs vinga seguim!!!!

En aquest n° us parlaré una mica d'un tema que, com a opinió personal algú pot no estar-hi del tot d'acord o si, però el que si que estereu d'acord amb mi és que la Música ens acompanya i distreu al llarg de tota la nostra vida. I com no, és una eina boníssima per als monitors i als escoltes de totes les edats.

La Música i el Cau, m'atreviria a dir que van de la mà des dels inicis… No hi era però un foc de camp amb la foguera, que abans es podia fer; allà a l'illa de Brownsea amb en Baden Powell i els primers escoltes segur que va sonar i sonar!!! Si sonava ja a l'antiguitat deixaria de sonar als 1s campaments amb un Sir Baden avançat a la seva època…

I ja aterrant als nostres dies, la Música és una eina que fem servir al CAU per a molt més q per a una tarda de pluja… i sinó, llegiu el llistat que em surt:

.- Una cançó per a una motivació és una eina brutal per a iniciar un dia de Campament o motivar l'activitat de matí. I amb ella podem tocar qualsevol tema: ecologia, relacions humanes,...

.- Una cançó tranquil·la per anar a dormir i tancar un dia de campaments, envoltats de natura, bufff una barreja increïble.

.- Mil i una cançons dels milers de cançoners per animar una Vetllada, Un foc de Camp, una animació… o fins i tot un dia de campaments després de moooooltes hores de pluja amb un Cowboy Pedro, els escoltes pugen l'ànim de seguida!!!

.- I de L'himne del Campament, que me'n dieu??? què seria d'un campament sense el seu HIMNE??? Mireu si és important que des de fa uns anys els Pares i Mares també han fet el seu propi HIMNE i no falten a la cita al final del Campament…

.-....

Us engresqueu a buscar algun dels punts suspensius que he afegit al darrer punt???
Va segur que en sabeu més utilitats… Envieu-les a sap@aech.cat

I quines utilitats té??
Segur que algun mestre/professor/estudiós us pot donar més, però us en deixo unes quantes:

.- Va bé per integrar-se amb els companys
.- Va associat amb balls, gestos,... per tant també treballes l'aspecte psicomotriu;
.- Treure la vergonya;
.- sentir-te part d'un grup;
.- Treballa, sense voler, la memòria;
.- Bona eina per a treballar qualsevol tema;
.- Motiva;
.- Consciencia;
.- ...

És que no sé cantar ni tocar cap instrument!!! I què… No hi ha cap problema… Faltaria més. Tots tenim un cantant i músic dins nostre (sinó mireu l'èxit de programes com Operación Triumfo o La Voz). Potser segueix plovent durant dies i dies…. perfecte: l'aigua és molt necessària!!!!

Va!!! Si encara us pot la vergonya… a la propera que sentiu una cançó us hi apunteu i ja veureu com us enganxa de seguida i us fa perdre la por i la vergonya!!!!

Hi ha molts exemples de cançoners a la xarxa però aquí us deixo un link on hi ha des d'un cançoner fins a pi links ordenats per àmbits i moltes, moltíssimes cançons de CAU.
http://www.jouscout.com/cantar.htm

I ja que estem al SaP interactiu… llenço una proposta des de la secció d'Escoltisme:

VOLEU EL CANÇONER DEL NOSTRE CAU?
DONCS JA TRIGUEU EN ENVIAR LES VOSTRES CANÇONS DE CAU PER AL PROPER CANÇONER DEL CAMPAMENT DE L'AECH'18

Bon Nadal ple de neules, torrons i…. CANÇONS!!!!

Per als que us heu quedat amb ganes de més… aquí us deixo uns temes d'actualitat on els escoltes hem estat noticia:
https://elpais.com/internacional/2017/10/17/actualidad/1508275996_618031.html
http://www.lavanguardia.com/vida/20171011/431991188822/los-boy-scouts-de-estados-unidos-comenzaran-a-aceptar-chicas.html

ANA I MARIA

Aprofita el temps lliure!

Webs amb alternatives d'oci i propostes nadalenques

Aprofites el teu temps lliure? Creus que els plans que fas amb els amics són originals? Trobes que el què feu us uneix i us fa créixer?

Tens la sort que si estàs llegint això, segurament, formes part del CAU, i bona part del teu temps lliure està cobert amb activitats, dinàmiques i excursions. No obstant, cal saber aprofitar la resta de temps lliure, aquell que comparteixes amb amics i família, ja que allà on inverteixis l'energia, el temps i les ganes, marcaran la diferència en qui et converteixes. Així doncs, escollir bé és essencial.

Tens la sort, també, de viure en una gran ciutat com és Barcelona, sempre en constant moviment, la qual t'ofereix mil alternatives, plans i propostes cada setmana. Així que el qui s'avorreix o cau en la monotonia és perquè vol.

Aquesta secció del SAP té com a objectiu dotar-te d'eines perquè no tinguis cap excusa per avorrir-te, ja sigui dins o fora de casa.

¡Que el tiempo es oro y el que lo pierde es tonto!

Comencem presentant-te una taula amb cinc webs que podràs xafardejar amb un sol click.

PROPOSTES	TARGET	OBJECTIU	€	ENLLAÇ WEB
SORTIM BCN	Adolescents i joves (R/G, P/C, Róvers i Monitors/es)	- Oferir propostes d'oci i temps lliure. - Consultes on-line de forma anònima. - Explicacions divulgatives.	Gratuït o bon preu	http://www.sortimbcn.cat/
butxaca	Tots els públics.	- Agenda amb tota la programació cultural del mes (música, teatre, cine, exposicions, llibres, etc.)	Gratuït o bon preu	https://www.butxaca.com/agenda/barcelona-gratis?date=2017-10-27
ESCENA 25	Joves entre 18 i 25 anys (Róvers i Monitors/es)	- Oferir entrades dels millors espectacles a bon preu. - Té lloc durant octubre i novembre + el dia 25 de cada mes.	De 3€ a 10€	https://www.escena25.cat/
Time Out	Tots els públics.	- Guia de restaurants, concerts, exposicions, bars, crítiques, etc.	Diferents opcions	https://www.timeout.es/barcelona/es
wikiloc	Tots els públics. (diferents nivells)	- Emmagatzemar i compartir rutes a l'aire lliure georeferenciades. - Senderisme, ciclisme, entre d'altres.	Gratuït	https://es.wikiloc.com/rutas/senderismo

S'apropa Nadal, i amb ell les últimes pel·lícules de l'any, sempre tant interessants amb els Òscar ben a prop.
Mentre Castors i Llúdrigues i Llops i Daines podran gaudir de la nova peli Pixar ***Coco***, i l'adaptació del conte ***Ferdinand*** a la gran pantalla. Ràngers i Guies podran anar a veure la tan esperada adaptació del best seller ***Wonder***. Pioners i Caravel·les podran emocionar-se amb ***El gran Showman***, o bé, seguir amb la nova incorporació de la saga Star Wars ***Los últmos Jedi.***
Ara bé, si la teva preferència és el teatre no et pots perdre ***El Petit Príncep*** al teatre BARTS (Paral·lel). O bé, el gran musical ***Dirty Dancing*** en el teatre Tivolí (Eixample). Per acabar, una aposta que mai falla és una tarda d'***improshow*** al teatre Neu de Barcelona (Gràcia).
Esperem que us hagin agradat les propostes i que torneu amb mil històries que explicar al Gener!

Últim dia del Dag Clan

MIREIA DOLS I MARINA

Manualitats

Estàs avorrit a casa i no saps què fer??? Tens llibretes per casa i no t'agraden??? Has de fer un amic invisible i no saps què regalar??? Doncs aquí estem per ajudar-te a fer una manualitat sense massa material!

Material

- Cola
- Fil
- Una llibreta
- Palets
- Moltes ganes de fer una manualitat!

Passos a seguir

1. Aconsegueix una llibreta que no t'agradi molt, per decorar-la al teu gust.

2. Fica cola als palets i enganxa'ls a la llibreta de forma horitzontal, així:

3. Dibuixa el que vulguis a la llibreta o fes-ho amb fils, per exemple la flor de llis i pinta-la per dins...

4. També pots utilitzar el següent disseny!!

5. Per últim, necessitaràs un punt de llibre, aquí et deixem diferents models!

Esperem que t'hagi agradat aquesta secció!!!

ELENA MENTA

Frases cèlebres

Frases de l'abecedari

Recuperem aquesta secció de frases cèlebres que només els més veterans recordareu de quan el SAP no era digital… Aquest any, a través de cites que ens faran reflexionar o riure una mica, farem un recorregut per diferents paraules, una per a cada lletra de l'abecedari.
Aquest trimestre començarem de la A a la H:

AMISTAT

Quan un home cau i els altres no riuen, mal senyal per a qui ha caigut.
-Santiago Rusiñol-
Un amic és una persona amb qui es pot pensar en veu alta.
-Ralph Waldo Emerson-

BELLESA

La bellesa és aquell misteri fantàstic que no desxifren ni la psicologia ni la retòrica.
-Jorge Luis Borges-

CAMINAR

Caminant en línia recta no s'arriba molt lluny.
-El Petit Príncep, Antoine Saint-Exupéry-
No hi ha cap camí que s'acabi, a menys que s'hi oposin la mandra i l'ociositat.
-Cervantes-

DOLOR

El dolor és inevitable, però el sofriment és opcional.
-Buda-

ESTRELLES

Les estrelles són els ulls dels déus que vam arrancar amb l'excusa del coneixement.
-Rafael Argullol-

FAMÍLIA

Una família sense una ovella negra no és una família típica.
-Heinrich Böll-
Matrimoni: així anomeno jo la voluntat de dos de crear un que sigui més que els qui l'han creat.
-Friedrich Nietzsche-

GENI

Els intel·lectuals resolen problemes; els genis els eviten.
-Albert Einstein-
Geni: L'esforç, l'esforç i el feliç oblit de l'esforç.
-Rafael Argullol-

HUMANITAT

Si els éssers humans tinguéssim dos cervells, segur que faríem el doble de tonteries.
-Woody Allen-

El trimestre vinent seguirem amb les lletres de la I a la P! Però de moment això és tot… Si us han agradat i us heu quedat amb ganes de més, us recomano el llibre Breviario de la aurora, de Rafael Argullol, publicat el 2006 per l'editorial Acantilado.

Llibres d'or

Llibre d'or

Primer trimestre superat!

Aquest any a castors em començat amb una sorpresa,un monitor nou, l'Alejandro. A més a més s'havien sumat castors nous a la camada y al cau. A la primera motivació, vem parlar de que era el cau i totes les seves normes.

Un cop acabada la motivació, ens van presentar el gran castor i la gran llúdriga, la trobada va durar poc, ja que van venir els contaminadors a segrestar-los, i qui millor que nosaltres
per trobar-los.

El segon dia vam trobar a la gran Llúdriga, s'havia escapat dels nostres enemics, no s'enrecordava de res, així que la vam ajudar fer memòria. Per descobrir tot això vem fer diverses proves. Aquell dia ens van presentar al Patrick Moore i ens va ensenyar que era Green Peace, encara ens queda trobar el gran castor. On estarà?

Castors i Llúdrigues al Parc de l'Oreneta

Fa poc vem fer un Masterchef que va ser super divertida, a més a més, ens van acompanyar a jugar els llops i daines. Els monitors ens van donar uns ingredients i nosaltres com a bons cuiners vem fer plats exquisits de cinc forquilles. Després vem fer una enorme guerra d'aigua, on vem acabar tots xops..

En mig del trimestre, va venir un monitor nou,el Marc, un monitor molt divertit, vem jugar al paracaigudes amb l'activitat del tauró, on ens sentavem amb les cames per dins del paracaigudes i els monis eren els taurons, ens havien d'agafar de les cames i "menjar-nos"..

Riu Amunt!

Llúdrigues, les més divines

Kraal de Castors i Llúdrigues

Camada a Mas Banyeres, Centelles

Llibre d'or

Racó dels records

Molt bones a tots i totes! A continuació us deixem un petit resum de quatre de les activitats que hem fet durant aquest primer trimestre l'estol de llops i daines de l'Agrupament Escola Champagnat, esperem que ho gaudiu igual que ho hem fet nosaltres. Fins a un altre!

7 d'Octubre
Arriba el primer dia de CAU! Tots en teníem moltes ganes. Nous monitors i nous companys (i, per alguns, branca nova).
Vam començar amb la motivació per conèixer-nos una mica i per demostrar les nostres aficions i habilitats pictòriques. I després, uns súper-escoltes ens van ajudar a guanyar-nos uns "quesitos" per fer el dibuix d'un llop que era la mostra de les nostres habilitats.

14 d'Octubre
Un altre dia de CAU. Després de la motivació vam fer un joc per conèixer més els monitors que ens acompanyaran tot l'any. Vam haver de fer unes proves per obtenir les respostes a preguntes sobre els monitors (tot i que en vam fallar algunes… tenim temps per anar-nos coneixent millor!!!)

21 d'Octubre
1ª excursió de l'any: vam anar a Montjuïc. Amb un cop d'ull al mapa i molt sentit de l'orientació vam arribar al castell, vam donar una volta pels voltants i vam parar a fer unes proves. Com ho vam fer molt bé, vam guanyar unes medalles com als jocs olímpics de fa 25 anys. Després vam haver de dinar i descansar una estona per recuperar forces. A la tarda, ja davant de l'escola, vam compartir una gran "merendola".

28 d'Octubre
La setmana vinent era la setmana de la castanyada i de halloween, així que el dissabte ens vam preparar:
Vam començar fent un taller de carabasses de halloween i, després d'embrutant-nos una mica les mans ens van quedar xulíssimes i ens les vam poder emportar a casa. Però després, unes castanyeres i uns esperits de halloween no es posaven d'acord en quina era la millor festivitat, així que vam haver de fer proves per demostrar la superioritat d'una per sobre l'altra (i, com no podia ser d'altra manera… La castanyada va guanyar!!!)

11 de Novembre

Aquest dia vam ser pocs, però estàvem a tope! Tan a tope que vam fer la volta al món!

Acompanyats per un indi, un mexicà, un xinès i una alemanya vam viatjar per 8 països

diferents tastant menjar exòtic com els indis, fent una lluita de gladiadors com a Roma,

agafant coses amb "palillos" xinesos, jugant a sumo com els japonesos, fent de cambrers

com a Alemanya, sent tan artistes com els pintors francesos…

Tant com puc!

Llops i daines a Montjuic

Estol i Kraal de llops

Llibre d'or

Que Odin sigui amb vosaltres, sköll!

I que tal si ho expliquem nosaltres, monitors de la branca de ràngers, persones madures cultes que expliquen totes les seves vivències amb total objectivitat... O sabem, sona genial. Arribava el primer cap de setmana i tota la tropa ens reuníem per conèixens i prendre la metxa per començar un nou any junts. Els esports, les presentacions i la motivació van ocupar la primera part del dia. Els ràngers de primer any i els monitors vam descobrir un nou sinònim de la paraula mandra, esports. Tot i així, amb actitud i alegria matinera, les ganes de participar amb gran interès van substituir a la son.

Després de tota aquesta introducció que estem forçats a explicar, la part més real del nostre relat surt a la llum. De sobte, en mig del temps lliure, els monitors vam rebre notícies d'un paper portat per un petit corb sobre l'arribada de víkings a l'escola. Sense previ avís, aquests van aparèixer i prendre tot control de la situació. Necessitaven reclutar joves guerrers de sang freda que els ajudessin en les seves futures conquestes. Sempre que tinguessin valors scouts. Els nostres ràngers eren els escollits! Però

només aquells capaços de superar les proves plantejades serien aptes per acompanyar-los en el seu viatge.

Crear balls i cançons tribals, mostrar les seves habilitats amb el rem, treure tot el geni víking que viu en cadascun d'ells i tindre coneixements sobre l'aigua va ser tot allò que els nortenys van demanar als nostres estimats ràngers. Tot complert excel·lentment, no teníem cap tipus de dubte.

Els vikings visiten la Tropa

El cosí pèl-roig de l'Obèlix i en boig d'en Ploki, el constructor de vaixells amb pedals van marxar cap a les seves terres no tan sols satisfets amb el resultant sinó que també avergonyits posant en dubte el seu orígens víking, ja que els nostres ràngers i guies van superar totes les seves expectatives. Va ser un bon dissabte.

Sempre a punt!

Cursa de vaixells a rem

Relleu amb aigua

Llibre d'or

D'excursió pel Papiol

Pioners i Caravel·les estrenem el SAP d'aquest curs i per fer-ho us deixem la explicació que ha fet una Caravel·la de la nostra primera excursió d'1 dia! Estigueu atents, que és molt interessant…

El passat dissabte 28 d'octubre vàrem anar d'excursió d'un dia que ens van preparar els nostres companys Pol (del 3r any) i Valèria (de 1r any)!! a les 8 del mati estàvem tots llestos a l'estació de metro d'Arc de Triomf, per agafar un tren direcció al Papiol. Després dels 30-45 minuts de tren, mig adormits vàrem anar a esmorzar a una petita plaça del poble on el "coordinador" de l'excursió (Pol) ens va explicar una mica que aniríem caminant però que pararíem per fer petites activitats, i així fer la sortida mes entretinguda.

En acabar d'esmorzar, els monitors ens van plantejar una motivació molt interessant sobre el que significa ser part d'un cau o esplai, els valors que aprens fent coses diferents. I la importància de desconnectar del dia a dia i estar només amb amics, natura, monitors... i que per entendre aquest sentiment has de formar part d'un grup escolta o esplai.
Vàrem començar a caminar i la primera parada que vam fer va ser al castell de Papiol.

Unitat al Castell del Papiol

Per treure'ns el fred de sobre...arribava la primera activitat que consistia en tirar unes monedes i si tenies "la sort o desvantatge" de què et sortissin tres creus tenies que menjar xocolata, però no tot era tan fàcil ja que ho tenies que fer amb guants, bufanda, ulleres i amb forquilla i ganivet VÀREM FER EL RIDÍCUL UNA ESTONETA XD. La següent parada que vam fer va ser al costat d'una de les escletxes, i l'activitat que ens havien preparat va ser un "pasa palabra" que va posar en evidencia el coneixement que teníem sobre l'escoltisme jejej..i com no, vàrem aprofitar per fer-nos una foto a l'escletxa!!

Unitat a les escletxes

Després de la foto... altre cop a caminar! i ja casi sense parar fins arribar a dalt del Puig Madrona, el primer puig d'aquest nou curs!! Després vam anar a una esplanada per descansar dinar i jugar una mica abans d'agafar el tren de tornada a casa.

Sempre a Punt!

Unitat al Puig Madrona

Llibre d'or

Róvers? Servim!

Molt bones a tots i a totes! Primer de tot ens presentem, enguany som el clan róver de l'Agrupament Escolta Champagnat i com les presses no van amb nosaltres encara no tenim un nom ben guai pel nostre clan, som així...ja ens anireu coneixent...

A tot això el clan d'enguany està format per quatre róvers i una roverta; en Blai, l'Arnau, els dos germans 'Ortizes' en Pau i en Dídac i la nostra estupenda i divina roverta, Laura. Per cert! No ens oblidem dels dos nostres super consellers, en Pol i l'Axel.

Aquest trimestre hem fet un munt de coses, hem fet excursions amb bicileta, extrajobs, serveis a la comunitat, un munt d'activitats moltes de divertides de mogudes i altres per poder reflexionar i veure en perspectiva el món en el qual vivim.

L'excursió a Llinars del Vallès que vàrem fer amb la bicicleta, on vam arribar a descobrir un dolmen, el Dolmen de Ca l'Arenas, ens va agradar moltíssim. Era la primera excursió que fèiem com a Clan Róver i ens va servir per unir-nos encara més, tot i que no vàrem poder estar tots...

Dolmen de Ca l'Arenas

Un altre dels moments que ens quedem d'aquest primer trimestre és el servei que vàrem fer a la Gran Recapte, on entre tots els voluntaris i donants que vàrem participar, vàrem aconseguir recaptar més de quatre milions de quilos d'aliments! Va ser una experiència nova i molt enriquidora, ja que donar per no rebre res a canvi, és una experiència i sensació difícil de descriure.

Róvers a la Gran Recapte

Per acabar recordar també l'extrajob que vàrem realitzar a la Pessebra on oferíem un bon esmorzar, gràcies a tots aquells que ens vàreu comprar un trocet de pastis i als nostres pares i mares que ens vàreu ajudar a fer algun que altre pastís o cafè. Gràcies a tots!

Pessebrada 2017