

Número 82

Publicació de la Fundació Privada BetàniaPatmos

Època 2a Any XXVII Primavera 2014

PARLEM-NE



Sumari

3	EDITORIAL En record del president i amic Paco Bosser
4	FORMEM PERSONES La música a l'Escola Una primera experiència de música, creativitat i ipads a 1r ESO El Dia de la Ciència: un dia que sembla diferent Espai Natura de l'Hort Experiments a física i química de 3r ESO Els Tallers de natura al parc natural de l'Escola Robotitzant la nostra Escola TIE with IPA
14	REFLEXIONS Els valors de la discapacitat
16	ENTREVISTA A... El Club d'escriptura
19	L'ALUMNE ESCRIU... Un llibre, el millor regal La reproducció prohibida
22	LA VIDA A L'ESCOLA Programa d'emprenedoria a 1r de Batxillerat Programa d'emprenedoria a 4t d'ESO
24	PARAULES D'UN PARE... Ildefonso Falcones: la lectura, l'escriptura i l'ofici d'escriptor
26	ACTIVITATS Activitat física i salut: principis de l'entrenament

PARLEM-NE

Fundació Privada BetàniaPatmos
C. Montevideo, 13
08034 Barcelona
Tel. 932 521 900
www.betania-patmos.org
info@betania-patmos.org

Director de la Fundació

Ricard Pol

Consell de redacció

Pilar Gallardo, professora de Llengua i Literatura castellana
Natàlia Camí, mestra d'Educació Infantil
Eva Macau, responsable de Comunicació i Imatge
Ana Leeds, mestra d'Educació Primària
Albert Costafreda, membre de la comissió de Comunicació de l'Associació de Mares i Pares

Assessorament lingüístic

Pilar Gallardo

Disseny de portada i contraportada

Josep Àngel Gan, professor d'Educació Visual

Disseny i compaginació

Pixtin, estudi de disseny i comunicació

Tiratge

2.000 exemplars

En record del president i amic Paco Bosser

Josep Lluís Bonet, president; Luis Basté, president de 1984 a 2003; Ricard Pol, director general



El passat 11 de febrer el president i amic Paco Bosser ens deixà després d'una llarga malaltia contra la qual havia lluitat amb totes les seves forces.

Des que l'any 1985 en Paco Bosser es va incorporar al Patronat de la Fundació, es va convertir en la mà dreta del seu president, Luis Basté, i en una peça fonamental de la Comissió Delegada del Patronat a l'hora de dissenyar-ne les directrius, raó per la qual l'any 2003, per acord unànim, va assumir la presidència tant del Patronat de la Fundació com de la Comissió Delegada. La seva vocació de lideratge i la seva capacitat d'intuïció i comprensió de com ha de ser una institució educativa moderna, compromesa i orientada a una societat en constant canvi li han permès, així, col·laborar en la direcció de la Fundació els darrers 30 anys amb extraordinari encert.

Intuïtiu, impulsiu, incisiu, provocador, amb una vitalitat desbordant i incapaç de callar allò que pensava, sabia pressionar els qui formaven part de l'equip directiu sense deixar de demostrar-los en tot moment el seu suport i la seva confiança. En tots aquests anys mai no va dictaminar una ordre; només consells, reflexions, suggeriments, punts de vista. En Paco, en connivència amb tota la Comissió Delegada del Patronat, ha aconseguit que els qui hem tingut l'oportunitat de treballar al seu costat mai no ens haguem sentit sols, ans tot el contrari, la seva energia ens ha acompanyat en tot moment.

Amb una façana dura però amb un cor molt generós, el president Bosser ha donat a la Fundació BetàniaPatmos el que normalment més costa de donar: hores i hores del seu temps. El seu compromís era total. Per a ell no existien els caps de setmana o les vacances a l'hora de compartir una nova idea que considerava interessant per a l'Escola. En Paco ha estat clau a l'hora d'endegar nous projectes i, de manera molt especial, en l'actual projecte d'ampliació de les instal·lacions escolars. Com li hauria agradat veure-les inaugurades!

Ara, amb l'inici d'una nova etapa, ens comprometem a donar continuïtat al projecte que en Paco Bosser ha liderat amb excel·lència.

En Paco era el president i el líder però, encara més, era un amic.

Gràcies, Paco! Et tindrem sempre en el nostre record.

Formem persones

La música a l'Escola

Helena Parés, coordinadora de les activitats musicals de l'Escola

De sempre la música ha estat present en la vida quotidiana de les persones, tant en forma de concerts musicals, on evidentment és la protagonista, com en altres tipus d'actes, celebracions, convencions, festes... on la música acompanya i enriqueix cadascun d'aquests esdeveniments.

A l'Escola cada vegada més la música està present en diades, actes literaris, actes d'homenatge... Així, en el que portem de curs, la veu dels nostres músics d'extraescolars ha estat present en les diades de Santa Cecília i de Sant Jordi; en l'acte Literatura i música de Batxillerat, al Monestir de Pedralbes; en l'acte de lliurament de premis del 88è concurs de Pessebres de Barcelona i en l'Homenatge a Rafael Patxot. I abans de finalitzar el curs tenen una cita important a la Festa de Maig de l'Escola.

Que la música s'estengui més enllà del petit món musical propi de l'activitat extraescolar de l'Escola, és a dir, que l'escoltin companys, mestres, professors, mares i pares que no formen part d'aquest microclima musical és per a ells un estimul i una motivació més per seguir endavant amb els seus estudis musicals, com podeu veure tot seguit, on alumnes que han participat en algun o en diversos d'aquests actes ens expressen els seus sentiments, emocions, experiències... **ahora d'interpretar amb el seu instrument per a la seva Escola.**

La música dels alumnes d'ESO

“ Em va agradar participar en l'acte d'Homenatge a Rafael Patxot. Al principi em va fer una mica de vergonya, però tocant al costat de la meua companya Kristina em vaig sentir millor. Em va agradar molt poder tocar el meu instrument, la flauta travessera, davant tota l'Escola. El meu germà i els meus cosins em van felicitar!”

Alba Zaldúa
5è EP, flauta travessera

“ Tocar la flauta en l'acte d'Homenatge a Rafael Patxot ha estat molt bé, perquè totes les notes em sortien bé! Abans de sortir a tocar estàvem assentades a la zona de públic amb els nostres companys i, quan va començar l'acte, estava molt nerviosa, tant que li deia a l'Alba: «Ara! Sortim, corre! Anem-hi! Ja ens toca a nosaltres!». Però ella em deia: «No, encara no...».

Un cop davant tots els alumnes i professors de l'Escola, em vaig posar a observar-los. Em vaig fixar en els més petits. Quins nens més bonics els d'EI2! I els d'EI3! Buscava el meu germà Artur i el meu fillol de lectura, però amb els nervis no els vaig trobar. Després l'Alba i jo vam començar a tocar la nostra peça mentre jo pensava: «Si em poso a riure serà un desastre!». Finalment tot va sortir bé! No m'ho puc creure!”

Kristina Galieva
5è EP, flauta travessera

“ Tocar una peça davant d'algú és sempre un gran honor i comporta molta responsabilitat. És el moment en què demostres el resultat de tant esforç i tanta dedicació. Però no és l'habilitat que es demostra allò més important, sinó com s'expressa la música, com s'interpreten les notes escrites al pentagrama. Perquè, a més de ser ràpid i precís, s'ha de saber transmetre emocions al públic, ja que no s'ha d'oblidar mai que la música és un mitjà d'expressió.”

Miguel Mateo
4t ESO, piano

“ Des de ben petit sempre m'ha agradat la música; cal dir que cada cop m'agrada més i que cada cop vull tocar nous instruments. I en toco més d'un! Sóc multiinstrumentista. Crec que la música, que és una de les meves principals aficions i la que em consumeix més hores, ha d'estar present en qualsevol acte sigui del tipus que sigui. Per què? Perquè la música enriqueix aquests esdeveniments, perquè

és capaç de suggerir més punts de vista, perquè influeix sobre les emocions i els sentiments...

A mi, quan algú em proposa tocar en públic en qualsevol acte o cerimònia, no m'ho penso dues vegades. Dic que sí. És cert que tocar davant moltes persones em fa sentir més vergonya, però no m'importa. M'agrada fer-ho perquè sempre intento que la gent gaudeixi del so, de la melodia i de la meua interpretació. És sempre un repte que encaro amb la màxima il·lusió.

Definitivament, la música és una de les millors formes de comunicar-se, sense haver de recórrer al silenci.”

Xavi Vidal
1r de Batxillerat, saxòfon



“ Des de fa uns anys, l'Escola ha anat fent més activitats relacionades amb la música i això permet que els que portem temps tocant un instrument puguem mostrar el que hem après. Fins fa poc, tocàvem tan sols per a nosaltres i, en canvi, ara podem interpretar també per a altra gent. Realment, tocar per Sant Jordi em va semblar divertit i una experiència nova que estaria bé repetir”

Jordi Rodeiro
1r de Batxillerat, piano

“ Durant tot el temps que porto tocant el piano a l'Escola, cada any he interpretat en algun concert escolar. Normalment aquests concerts eren les úniques representacions que feia en públic i, en ser davant de pares i persones desconegudes, se'm despertava un nerviosisme considerable.

A aquestes interpretacions s'hi ha afegit el dia de Santa Cecília, cosa que ha canviat per a mi la manera de veure els concerts amb audiència. Deixant de banda el fet que és una experiència divertida, tocar davant d'amics i companys ha fet que per a mi tocar en públic adquireixi un to més relaxat i còmode.”

Bernat Felip
1r de Batxillerat, piano

“ Sempre és un plaer tocar per a l'Escola. Em sento bé amb el públic. Són els meus amics, companys, professors, i també, els més petits. Amb ells em sento molt ben acompanyada i sense cap mena de por. Potser és perquè tots formen part del meu dia a dia i, al cap i a la fi, també coneixes les altres generacions que van creixent amb tu. Potser és per la innocència i sinceritat que mostren els més petits quan et miren bocabadats. O potser és simplement perquè vols mostrar la màgia de la música a les persones més properes a tu. Màgia, dic, perquè totes aquelles persones t'escolten a tu i el teu instrument com si fos la primera vegada que senten una melodia. Fins i tot, sembla que volen ser músics per un instant i que desitgen aprendre a tocar aquell instrument. I jo, mentre toco, no penso en la cançó: els meus dits ja saben tocar sols. Només puc dir que estic feliç. Gaudeixo al màxim del moment i, de tant en tant, miro el públic de reüll... per veure quina cara fa!”

Paola Muñoa
1r de Batxillerat, violí

“ Jo ja porto bastants anys tocant el piano i cada vegada el nivell va pujant i requereix més estudi. Aquest esforç es veu recompensat amb el resultat final de les cançons.

Quan he de fer algun petit concert a l'Escola em poso molt nerviosa per por a equivocar-me, però, en acabar, em quedo més tranquil·la. Des que vaig començar porto amb la mateixa professora, la Núria, i estic molt contenta amb tot el que m'ha ensenyat.”

Marina Montero
2n ESO, piano

“ Vaig començar les classes de violoncel als sis anys, fora de l'Escola, i el que em va ajudar a mantenir aquesta activitat va ser l'oportunitat de rebre classes aquí, al BetàniaPatmos.

En aquell moment no hi havia ningú que toqués aquest instrument en tota l'Escola i tampoc no hi havia cap professor que pogués impartir classes de violon-

cel; tot i així, l'Escola es va ocupar de fer-ho possible.

Gràcies a això, juntament amb les diverses activitats musicals que es duen a terme al llarg del curs, m'he mantingut tocant el violoncel des dels sis anys.”

David García-Dorado
2n de Batxillerat, violoncel

“ Tocar el piano a l'Escola o a qualsevol altre àmbit em provoca un sentiment de llibertat. Tot l'estrès acumulat pels estudis o per les diferents activitats diàries desapareix i l'única preocupació del moment és sentir la música i també, com es pot entendre, tocar les notes correctes. Però si penso en el moment en què estic tocant, l'únic que recordo és l'instant de començar i el d'acabar, ja que mentre executo la interpretació m'endins en la música i gaudeixo d'ella.”

Mònica Guilera
1r de Batxillerat, piano



Formem persones

Una primera experiència de música, creativitat i ipads a 1r ESO

Esther Subirà, professora de música

L'ús de les noves tecnologies en el nostre dia a dia i en el dels nostres alumnes va *in crescendo* any rere any. A la matèria de música de 1r ESO hem volgut aprofitar l'adquisició d'ipads per part de l'Escola i fer una primera aproximació amb la creativitat com a fil conductor. El resultat ha estat una experiència molt enriquidora per a tots amb la qual tenim ganes de continuar treballant.

Són molts els debats que s'han obert entorn les noves tecnologies de la informació i la comunicació en el món de l'ensenyament. Es parla tant de la necessitat de formar els nostres alumnes en el seu ús perquè es puguin moure en una societat on aquestes eines són cada vegada més imprescindibles, com del perill que suposa fer-ne un mal ús (per exemple, fomentar un possible aïllament dels alumnes o crear una certa dependència que, a vegades, pot arribar a generar en una dispersió de l'objectiu inicial).

El fet és que els nostres alumnes cada cop més aviat comencen a dominar aquestes tecnologies. No és estrany observar com un nen, que gairebé no sap caminar, sap perfectament quin botó ha de prémer perquè un equip de música es posi a funcionar.

És per això que a la matèria de música els alumnes de 1r ESO ja fa anys que treballen amb diferents entorns tecnològics. Així, els nois i noies d'aquest curs poden escriure i escoltar les seves composicions musicals o modificar-ne algunes de ja fetes amb l'editor de partitures *Music Time*; o treballen la lectura musical d'una manera més lúdica fent ús de la PDI, on també assisteixen a l'audició d'una orquestra simfònica que interpreta Mahler, entre altres possibilitats que ofereixen les pissarres digitals.

Aquest curs, a més, hem introduït una nova eina molt atractiva, l'ipad, amb l'objectiu que els alumnes vegin una aplicació més pràctica dels conceptes que s'han treballat durant el curs i, a més, que en gaudeixin i es motivin a seguir avançant i investigant pel seu compte. Entre totes les destreses que permeten treballar les



tablets, s'ha apostat per la creativitat, no només pel fet que crear fa que els alumnes se'n sentin orgullosos, guanyin confiança en si mateixos, puguin compartir allò creat amb altres companys..., sinó perquè creiem que el ritme accelerat al qual avança la societat, on els mateixos especialistes asseguren que no podem preveure quin serà el món que es trobaran els nostres alumnes d'aquí a vint o trenta anys (la societat líquida de què parla el filòsof Zygmunt Bauman), fa que el ser creatiu sigui una condició indispensable per avançar amb èxit.

Moltes són les aplicacions centrades en la creativitat. En el nostre cas hem triat el *GarageBand*, que Apple ofereix gratuïtament. Aquest programa, d'una manera molt intuïtiva, permet crear diferents melodies amb acompanyaments i altres efectes musicals. Així doncs, per parelles, amb unes breus indicacions i els coneixements previs adquirits, els alumnes han començat a investigar i a fer les seves pròpies creacions, experiència que, tant per al professorat com per a ells, ha estat molt positiva.

Des del punt de vista docent s'ha pogut observar la gran motivació que els alumnes tenen vers aquests tipus d'eines, que des del primer instant han captat la seva atenció. Amb molt poques indicacions han sabut funcionar d'una manera molt autònoma, creant i investigant tots els recursos que aquesta aplicació els ofereix, moltes vegades descobrint per ells mateixos eines que

no se'ls havien presentat prèviament per tal de dosificar adequadament la informació i no crear-los una certa saturació. També aquesta motivació ha fet que alumnes que havien mostrat durant el curs una certa manca d'interès pel llenguatge musical, de cop i volta, s'hagin interessat per acabar d'assentar uns coneixements ja treballats anteriorment a classe, coneixements que per a ells han cobrat un altre significat. A més, els nous compositors, orgullosos, han pogut ensenyar les seves creacions a altres companys que sovint els han suggerit noves idees, amb la qual cosa s'ha potenciat l'intercanvi de coneixements, el treball en equip, la cooperació...

Des del punt de vista de l'alumnat, l'activitat ha estat un èxit, com corrobora el resultat de les enquestes que, *a posteriori*, han respost els participants. En efecte, d'elles es desprèn que els alumnes volen repetir l'experiència i aprofundir més en aquest tipus de treball.

En definitiva, des de l'Escola ens comprometem a continuar restant atents al mercat de les noves tecnologies i a seguir analitzant les diferents tendències educatives en aquest camp per avaluar i decidir quines són les millors propostes perquè els nostres alumnes surtin preparats en competències digitals. El cert és que la nostra humil experiència d'introducció d'aquesta eina a l'aula ha estat molt enriquidora a molts nivells, cosa que ens fa tenir ganes de seguir experimentant, compartint, creant...

El Dia de la Ciència: un dia que sembla diferent

Departament de Ciències

El Departament de Ciències de l'Escola, des del curs 2004-2005, dedica unes hores d'un dia determinat a realitzar activitats relacionades amb la ciència. És un temps destinat a viure-la des d'un punt de vista lúdic i motivador, donat que mai són activitats competitives sinó accions que fomenten la relació entre companys tant d'una com de les diferents etapes que conformen l'itinerari escolar.

És, doncs, un dia que sembla diferent per als alumnes, més engrescador, si bé l'objectiu no és altre que viure una jornada en què la ciència és la protagonista, cosa que, encara que no ho sembli, és la nostra quotidianitat dins i fora de l'aula.

Enguany han estat els dies 31 de març i 1 i 2 d'abril els escollits per celebrar aquestes jornades. Tot seguit us presentem un resum de les activitats que s'han dut a terme a les diferents etapes.

EDUCACIÓ INFANTIL

Els nens, des de ben petits, s'interessen per conèixer, saber i descobrir tot allò que els envolta i d'aquesta manera construeixen el seu coneixement: comparen, classifiquen, analitzen i progressivament elaboren les seves representacions mentals. És per això que des de les aules proposem diferents activitats i espais per potenciar aquest interès. Per exemple, al llarg d'aquest curs, els alumnes d'EI5 han pogut fer experi-



ments en un nou espai, el laboratori de Primària, on els infants s'han convertit en petits científics tot manipulant materials força variats, fent hipòtesis, verificant els resultats i representant gràficament l'experiència viscuda.

A més, com cada any, hem celebrat la Setmana de la Ciència amb moltes ganes de fer experiments i de compartir amb els nois i noies de 4t ESO experiències noves i engrescadores que ajuden els nostres alumnes a ser més observadors i crítics, a plantejar-se hipòtesis i a donar respostes a allò que ens envolta. L'Olga, la bibliotecària de l'Escola, també ens ha vingut a explicar contes relacionats amb el món científic.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

Enguany el Dia de la Ciència a l'Educació Primària s'ha desenvolupat entorn a 5 eixos: l'aplicació del mètode científic, els invents, el raonament matemàtic, el treball entre companys de diferents nivells i la creativitat a través de la ciència.

Pel que fa al primer, els alumnes de 3r EP i cicle superior han treballat diferents disciplines de la ciència a través de diversos experiments seguint els passos següents: plantejament d'una situació i formulació de diferents hipòtesis; experimentació, tot recollint dades dels fets observats per tal de determinar la veracitat o no de la hipòtesi inicial i, finalment, formulació del concepte teòric que hi ha darrere de l'experiment.

Quant als invents, els alumnes de 5è EP han treballat la polítila i han creat màquines innovadores que han aplicat en diversos contextos, cosa que ha permès als alumnes imaginar, dissenyar i crear noves possibilitats d'aquest invent.

Els nombres tenen un paper molt important en el món científic. És per això que una part del dia l'hem dedicat a plantejar-los diferents enigmes que han hagut de resoldre aplicant el raonament matemàtic i treballant col·laborativament amb companys del mateix cicle, tot aprofitant així la coneixença entre ells.

Un dels elements més cabdals d'aquesta jornada és la cooperació entre alumnes de cursos superiors amb nens i nenes de cursos inferiors. Enguany, els alumnes de 4t ESO han esdevingut experts científics que proposaven activitats d'experimentació i reptes a alumnes de 4t i 6è EP.

Per últim, pel que fa a ciència i creativitat, els alumnes de cicle inicial han parlat de l'observació de l'obra de Tàpies, fent especial èmfasi en els colors, per convertir-se en científics creatius que produeixen els seus propis pigments. Finalment han canviat la bata de científic per la brotxa d'artista i han expressat la seva creativitat amb els colors confeccionats amb elements naturals.

ESO I BATXILLERAT

A les etapes de secundària obligatòria i postobligatòria el Departament de Ciències ha ideat diverses activitats que s'han desenvolupat al llarg d'un matí. Així, els alumnes de 1r i 2n ESO, organitzats en equips de treball heterogenis, han participat en diversos tallers relacionats amb les diferents branques científiques (matemàtiques, ciències naturals, física, química, tecnologia, economia i informàtica) que han guiat els alumnes de 3r ESO.

Els de 4t ESO, per la seva banda, han participat de diverses maneres. En primer lloc, com ja hem esmentat, alguns alumnes han esdevingut autèntics científics davant els nens i nenes d'Infantil, 4t i 6è EP. En segon lloc, tots plegats, han participat en l'exposició de treballs sobre ecologia i societat que han presentat els alumnes de la matèria de ciències per al món contemporani de 1r de Batxillerat. Per últim, també han dut a terme activitats matemàtiques relacionades amb el raonament i el joc.

Pel que fa al conjunt del Batxillerat, a primera hora del matí, una antiga alumna de l'Escola ha compartit amb tots nosaltres les seves experiències en una conferència-col·loqui que ha tingut lloc a la Sala d'actes de l'Escola.

Formem persones

Espai Natura de l'Hort

Departament de Ciències, secció d'Educació Infantil

Aquest any hem ampliat l'espai on ja teníem l'Hort d'Infantil i l'hem anomenat Espai Natura de l'Hort. És una proposta educativa on tant els nens i nenes d'Educació Infantil com d'altres etapes tenen la possibilitat d'observar la natura i explorar, manipular, raonar, analitzar, representar, comparar i gaudir de tot el que els envolta, tant plantes com animals.

En aquest nou espai trobem diferents activitats que les relacionem amb els cinc àmbits. Tot seguit es descriuen:

Estació meteorològica (1)

Troben tres aparells de lectura: un pluviòmetre, un termòmetre i un higròmetre. Els observem i comencem a fer-ne ús.

Espai de plantes aromàtiques (2)

Recordem que la nostra Escola està ubicada a l'Hort del Monestir de Pedralbes, on també cultivaven aquestes plantes aromàtiques i remeieres. Coneixem la història de les tremantinaires i com utilitzaven les plantes que tenim al nostre jardí per als seus remeis. També observem els diferents arbres que ens envolten (pi, xiprer, garrofer, morera, llimoner...) i les seves principals característiques.

Finestra d'observació (3)

És un espai tancat on podem observar mitjançant lupes petits animals com cargols, insectes pal, llagostes, cucus... i petites plantes. Cada setmana, a més, tenim cura dels animals i de les plantes que hi viuen i anem apuntant en el diari de camp les nostres observacions.

Observació d'ocells

Disposem d'una caixa niu per a ocells insectívors i de dues menjadores per a diferents tipus d'aus que ens han construït els nois d'ESO. A través d'unes fitxes que tenim a la llibreta intentem identificar els ocells que venen a menjar.

L'Hort (4)

Els nens i nenes d'EI3 treballen l'Hort i ja han plantat llavors i planters. D'aquesta manera, aprenen a cuidar les plantes i a tenir paciència. Cada setmana reguen i observen com van creixent les hortalisses, les verdures... i, quan estiguin madures, les recolliran. Tot i que són ells qui més s'ocupen de l'Hort, la resta d'alumnes fan un seguiment dels canvis que es van produint en aquest espai.

També tenim un cep. Recordem així el senyor Rafael Patxot, que fa molts anys tenia aquí la seva vinya.



Experiments a física i química de 3r ESO

Departament de Ciències

Des de fa ja quatre anys, l'àrea de física i química, amb la intenció de fomentar la curiositat dels alumnes en el món de l'experimentació, ha promogut la realització d'una experiència en grup i triada lliurement pels alumnes amb només la supervisió i ajuda del professorat.

Fases del mètode científic



Observació



Elaboració d'una hipòtesi



Experimentació



Conclusions

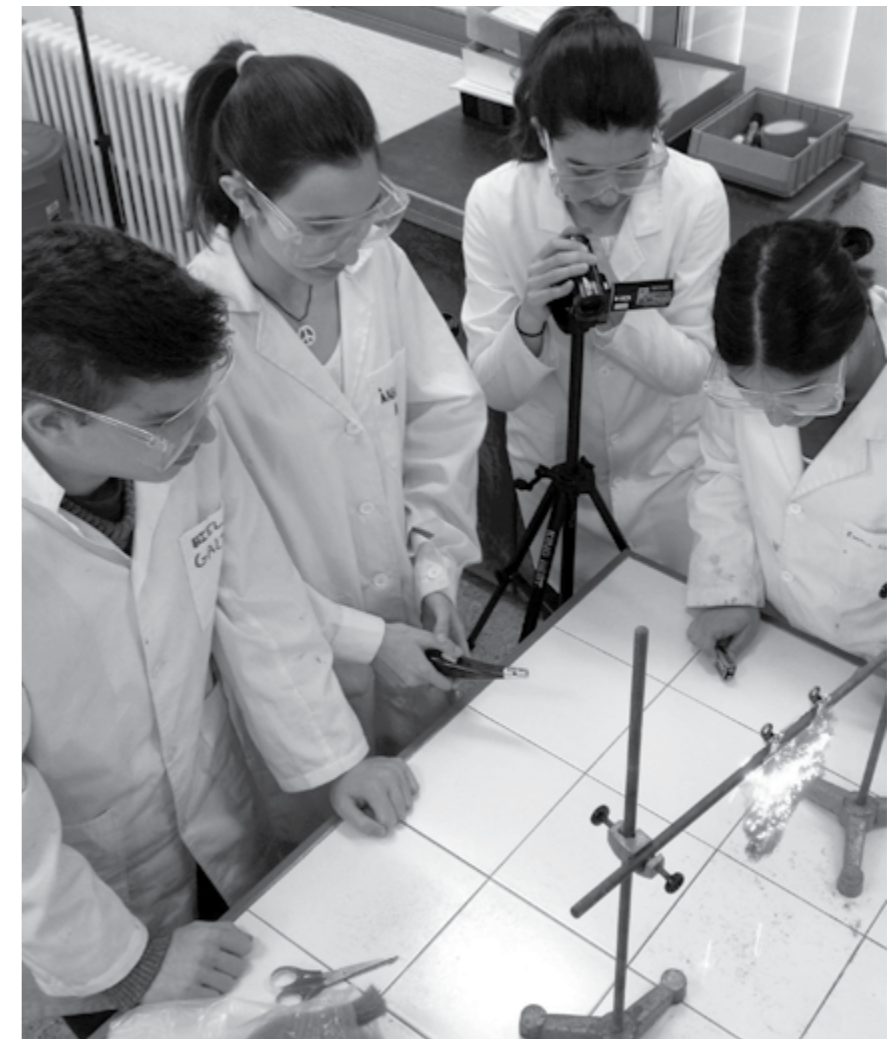


Per veure el vídeo llegiu amb el vostre dispositiu mòbil aquest codi.

Els experiments que es porten a terme segueixen el mètode científic. Això fa, d'una banda, que els alumnes valorin més la ciència que hi ha darrere d'un experiment, més o menys espectacular, que moltes vegades poden veure a la televisió convertit en un simple espectacle sense cap motivació cultural. De l'altra, fomentem d'aquesta manera l'esperit crític i afrontem les dificultats pròpies de dur a terme cada una de les experiències que molts cops semblen òbvies i que en realitat no ho són tant.

El passat curs, a més, aquesta iniciativa va ser compartida amb l'àrea de tecnologia amb l'objectiu d'enregistrar en vídeo aquest experiment, unió d'esforços de les dues àrees que ha fet millorar molt tant la motivació com la qualitat del treball dels alumnes,¹ donat que aquests enregistraments passen a formar part d'una biblioteca de vídeos de ciències que resten a disposició de tota la comunitat educativa de la nostra Escola per poder il·lustrar a les aules les explicacions dels mestres.

¹ El vídeo de les alumnes Alba D. i Joana C. va obtenir l'any passat una menció del jurat en el concurs X(p)rimenta que organitza la Fundació Catalana per a la Recerca i la Innovació i l'Associació Catalana de Comunicació Científica.



Formem persones

Els Tallers de natura al parc natural de l'Escola

Johan Meyer i Santi Ruiz, professors de ciències de Secundària



Enguany el Departament de Ciències, des del Laboratori de biologia, ha convocat els primers Tallers de natura al parc natural, activitat que pretén esdevenir un espai de descoberta obert a tothom, alumnes, pares i professors, tot aprofitant un entorn tan privilegiat com el de la nostra Escola més enllà de les hores lectives. El format és ben senzill i espontani: després d'una breu explicació inicial al laboratori, els participants es divideixen en petits grups i exploren la natura per, en tornar novament al laboratori, explicar allò observat i sumar experiències. Cal apuntar que aquest caràcter interactiu de la proposta fa que cada taller generi noves descobertes i, val a dir, un fons fotogràfic de l'activitat i de les espècies estudiades.

Coneixem els mol·luscs que tenim a prop? fou el títol de la primera trobada que va tenir lloc el passat novembre. Fruit d'aquesta experiència va ser la identificació de fins a nou espècies de caragols i llimacs, que vam observar amb deteniment i vam fotografiar. L'èxit de participació –principalment alumnes de Primària, petits grups de cycle mitjà acompanyats d'algun adult– va ser tal que ens va animar a repetir-lo al cap

d'uns dies. Al desembre vam anunciar el segon taller, *Coneixem els arbres de l'Escola (I)*, on vam poder confirmar la fidelitat dels assistents.

Certament, hem volgut que els temes tractats en aquestes activitats fossin d'interès per a un públic ben ampli. Així, a més, per a cadascun dels tallers hem preparat un dossier de treball pensat tant per a l'aprofitament dels escolars com de les famílies i dels professors.

Ara, a punt de convocar-ne el tercer d'aquest curs, *Coneixem els ocells propers?*, serà el moment de fer-ne una valoració, tot i que ja veiem que ha estat una bona iniciativa. Des del Departament de Ciències considerem que veure el pati convertit en una aula compartida per alumnes i pares engrescats en l'estudi de la natura és una molt bona experiència escolar. Us animem a continuar col·laborant en aquesta activitat.



Robotitzant la nostra Escola

Departament de Ciències i Departament de TIACC

La presència de la robòtica a l'Escola BetàniaPatmos no queda circumscrita només a les àrees de tecnologia i d'informàtica de les diferents etapes. De fet, cada cop cobra més importància com a recurs paraigües, aglutinador de conceptes i continguts de la resta d'assignatures.

Bona prova d'això la trobem en la forma en què enguany s'ha manifestat a 4t ESO A. Aprofitant el repte que suposa la competició de robots First Lego League (FLL), els departaments de Ciències i de TIACC van unir forces per implementar nous continguts curriculars. És així que al llarg del primer trimestre els alumnes del curs, dividits en quatre equips, van desenvolupar en paral·lel un projecte de recerca, i van dissenyar i programar un robot amb l'objectiu de resoldre problemes propers a la realitat.

Efectivament, el projecte devia plantejar solucions per pal·liar les conseqüències d'una catàstrofe natural. A tal efecte, els alumnes van haver de recercar i contactar amb professionals i especialistes en la matèria d'arreu del món. Tots quatre equips es van centrar en les problemàti-

ques derivades dels efectes dels tsunamis i dels terratrèmols i les propostes van contemplar tant un sistema de càpsules de salvament a tall de refugi per a quatre persones, com un dispositiu de boies per monitoritzar les mareas i activar amb prou antelació un pla d'evacuació.

El robot, per altra banda, havia de ser capaç de resoldre tot un seguit de missions i reptes plantejats sobre una taula plena d'obstacles. Tots els grups van optar més per la fiabilitat i robustesa del robot que per la sofisticació mecànica, cosa que els va exigir gran precisió en la programació del robot, camp en què ja havien estat premiats a l'edició anterior de la FLL, l'any 2013.

Al llarg del trimestre, els quatre grups van competir sanament per ser l'equip triat per representar l'Escola a la final de la FLL de Barcelona. Van haver de fer una presentació pública davant d'un tribunal del seu projecte i batre's en duel amb el robot. Al desembre, finalment, es va conformar l'equip BePa Team 2014. A partir d'aquest moment, els alumnes es van organitzar per continuar treballant tant en el robot com en el

projecte, aprofitant les opcions i recursos que l'Escola va posar al seu abast.

En la final de Barcelona, els BePa Team van fer un paper excel·lent: van guanyar la competició absoluta de robots i van quedar tercers en el global de la classificació. Això els va franquejar l'accés immediat a la final d'Espanya de la FLL 2014, on tots vam gaudir d'una sessió apassionant i de gran nivell el passat mes de març.

Així plantejada, la robòtica ha esdevingut una eina ideal per canalitzar coneixements multidisciplinaris tant amb àrees agermanades (ciències, matemàtiques, física), com amb altres aparentment menys relacionades (oratòria, idiomes, plàstica). Els robots, doncs, al servei de l'aprenentatge.

Vist l'èxit del model proposat, ja s'està treballant perquè els robots entrin cada cop a més aules, no només de Secundària, sinó també de Primària i de Batxillerat. Els robots han vingut per quedar-se: rebem-los amb els braços oberts, els alumnes hi tenen molt a guanyar... i, per extensió, tots nosaltres.



Formem persones

TIE with IPA

Ian Gibbs, Company Director

Since 1998 the children of Betània-Patmos have regularly enjoyed performances by the travelling English theatre company IPA Productions. In this article the company's director, Ian Gibbs, explains a little about what their shows for primary school children are like and how they work.

If you've studied any foreign language you'll know how problematic 'false friends' can be. 'False friends' are words that are the same or similar in spelling but have very different meanings. They are unfortunately inevitable and some more unfortunately than others. At the end of our shows one of the commonest questions asked by the children is "What is your favourite pet?" which is always accompanied by a wave of suppressed giggles. Whereas the expression "Etic fart!" gets raised eyebrows and a double-take from any anglophone who comes across it.

One particular pair of false friends in the theatre business is 'pantomima' and 'pantomime'. Pantomima in both Catalan and Spanish refers to a style of theatre which tells a story through the art of silent mime (ie. no speaking) whereas 'Pantomime' in English refers to a style of theatre which is anything but silent.

'Pantomime' or 'panto' for short refers to a much loved (or hated, depending on your taste) style of theatre traditional-

ly performed around the Christmas season for children and their parents. Pantomimes are usually based on a well-known fairytale such as Cinderella or Aladdin and inevitably have certain characters such as The Dame: a formidable senior lady who is always played by a man, The Principle Boy: usually the hero of the story played by a young woman, and characters such as the good fairy and the evil villain. Pantomimes are also well known for their songs and audience participation and although they are primarily aimed at children, there is plenty of humour for the parents as well which means everyone enjoys themselves.

This explains why, when I explain that our IPA shows for primary school children are like one-hour pantomimes for school children, many people here in Catalonia smile and nod their heads while giving you a bit of a vacant look and then politely ask how pantomime can help teach anyone English when there's no speaking involved. "Ah!" I reply "please don't get 'Pantomime' confused with 'Pantomima' and then the explanation starts again.

Of course, in reality the scale of our shows are really very modest compared to the glamorous productions in the UK set up permanently in just the one theatre and performed to many thousands of families over several weeks. We don't have a chorus of singers and dances,

we don't have a huge cast of actors but we do have several points in common which I feel guarantee that the children (and teachers) get the best experience possible.

1. Audience participation

There is nothing that holds an audience's attention like getting the audience to take part in the show, and we have many ways for the audience to participate.

Audience participation includes

- Asking the audience questions during the show
- Getting the audience to shout out warnings
- Getting a child up on stage to act out a part
- Getting a few children up on stage to sing and/or dance
- Getting the whole audience to sing and/or dance
- Getting teachers up on stage to help
- Audience participation games
- Letting the audience ask questions at the end of the show

We may suffer from the occasional over-enthusiastic child but one thing that we never suffer from is a bored audience!

2. Our shows are for children and teachers

Remember that teachers are human, too! We are very thankful that most of the English teachers who choose our shows do so every year. This means that some teachers have seen the same show several times already. So for us it's very important that the teachers enjoy themselves as much as the children do. During our rehearsal period a com-

mon question asked by our new actors about some of the jokes in our shows is 'Will the children get this joke?' to which we reply 'It's there for the teachers to enjoy.'

3. Songs

If a show has songs in it then it's usually a musical, meaning there are lots of songs all of which last for several minutes. Although our shows aren't musicals most of them contain four or five songs all of which are short and sweet and which we expect the audience to join in with. In good old Panto tradition many of them are parodies of popular traditional songs that the children might already be familiar with.

4. Bright, colourful, dynamic and fun

Whereas some styles of theatre can be performed quite literally out of a suitcase, we try to make our shows as bright and visually attractive as is possible for a portable show which has to fit in the back of a Renault Trafic and set up in 45 minutes. Our beautiful backdrops are designed and professionally hand-painted and our glamorous costumes are all handmade by our in-house wardrobe department. And our lighting equipment allow for up to 5 different colours of light that can be mixed to create a wide range of different lighting effects.

5. 100% in English!

Another common question asked me is 'How can the children understand the show if it's all in English?' Well, there are several answers to this. Firstly, the shows are linguistically structured for the age range. We use a limited vocabulary and use various cognitive techniques to allow the language to be absorbed. These techniques include repeating the same vocabulary or structure several times as it is presented. Using language contextually so the audience can see what they are talking about (so we rarely talk about things that are not present on



stage). Some shows have characters that have problems hearing or in understanding, so they need to have things said to them slowly and clearly. Another reason the children understand the language is that most of our shows, like pantos, are based on well known stories, and so the children already have a good idea of who is who, what their problem is and what they intend to do about it. Another reason is that our actors are trained in rehearsals to give a clear delivery of their lines. Clear here refers to the actor's speech being delivered in a precise, clear and concise manner. It shouldn't be rushed. All dialogue should be well pronounced in a neutral accent and delivered in such a way that the children can clearly see the facial expressions and body language which supports comprehension. Yet another reason is that for the last few years we have been using microphones that ensure that even the children sitting at the back get to hear clearly everything that is said. Finally, of course, all our shows come with a preparation work-pack which covers all the important vocabulary in the show as well as song lyrics, plot outline, dialogue recordings, character descriptions and a variety of games and activities all especially written to help the children get the maximum benefit and enjoyment from our shows.



and see one of them. Please feel free to come along to our next visit to Betània-Patmos and enjoy an IPA production, ideal for all primary school children from 6 to 66 years old!

* TIE is a common acronym for Theatre In Education or Theatre In English. I.P.A. used to be the initials for the original name of the company 'International Performing Arts'. IPA proved to be much easier to pronounce, write and remember so the name was officially changed to IPA in 2001.



Reflexions

Els valors de la discapacitat

Ferran Canals, mestre de psicomotricitat

En Quico Tur, nascut el 1978 a Barcelona, és tennista professional. Als 21 anys va patir un accident de trànsit que, a causa d'una lesió medul·lar, el va deixar en cadira de rodes. No obstant això, res no l'ha impedit participar a les darreres tres edicions dels Jocs Paralímpics. Cinc vegades campió d'Espanya i del Màster estatal, i número 1 del rànquing nacional de tennis en cadira de rodes entre els anys 2002 i 2012, actualment lluita per recuperar el número 1 i superar el seu millor registre internacional, un dinovè lloc en la classificació mundial.

Dins de les activitats emmarcades en el projecte interdisciplinari dels Jocs Olímpics dels alumnes d'EI5, ens acostuma a visitar en Quico Tur per apropar-nos l'experiència paralímpica d'un esportista professional que, tal com ell mateix expressa, va trobar en una situació adversa l'oportunitat d'apropar-se a un món que l'apassiona: l'esport. «Sóc feliç i em sento un privilegiat perquè estic fent el que m'agrada. He pogut viatjar, he conegut un munt de gent, cultures i països, i també el món de l'esport professional. I si gràcies a l'accident puc dedicar-me a l'esport... doncs que

bé!». Aquest any, però, una lesió fa que en Quico no ens pugui acompanyar, si bé hem volgut portar a la memòria els grans moments que ens ha fet passar i que estem segurs en tornarem a viure.

«Discapacitat, però no minusvàlid, ja que no sóc menys vàlid que ningú.»

En Quico, amb el seu caràcter alegre, entusiasta i dinàmic, comparteix al llarg d'una hora amb els alumnes d'EI5, en un ambient tranquil i proper, aquelles vivències que ajuden els alumnes a entendre com n'és d'important esforçar-se davant de les dificultats i, sobre-

tot, fer-ho amb constància i tenacitat: «De l'accident me'n vaig sortir amb esforç i individualment. És cert que la família i els amics sempre em van donar suport, però vaig haver de tirar endavant sol perquè sabia que ningú no faria les coses per mi». Tanmateix, en Quico fugit d'heroicitats: «Simplement vaig superar un entrebanc, però no sóc cap heroi perquè tinc els mateixos problemes quotidians que la resta de la gent: els refredats, les factures...». I afegeix: «Fins i tot em pot fer ràbia que se'ns titlli d'herois, perquè això implica que se segueix fent una separació...».

Durant l'estona de la trobada, els alumnes tenen l'oportunitat de plantejar-li tots aquells dubtes, incògnites sobre el seu dia a dia, preguntes que els han anat sorgint prèviament en fer un treball introductor a l'aula. Sense prejudicis i amb la màxima espontaneïtat com a fil conductor, els nens i nenes busquen respostes a preguntes com: vius sol?, pots conduir?, no podràs caminar mai més?, entrenes moltes hores?... En Quico, de manera propera, no només els intenta donar resposta sinó que en tot moment els exemplifica de manera pràctica tot allò que creu que els

ajudarà a resoldre les seves intranquil·litats i compartint així un espai d'intercanvi i enriquiment que sense cap mena de dubte desperta en els més petits una curiositat i una sensibilitat envers la discapacitat realment commovedora, curiositat i sensibilitat que, de ben segur, deixa una empremta positiva en els valors personals del present i, sobretot, del futur dels nostres alumnes.

Les cites estan extretes d'un article aparegut a l'Ara TU, suplement del diari Ara, el 26 de gener de 2014.



Entrevista a...

El Club d'escriptura

Pere Cabrera i Marta Vendrell, mestres d'Educació Primària

Aquest curs hem iniciat un nou espai al voltant de l'expressió escrita: el Club d'escriptura. En aquest espai, durant una hora a la setmana, un grupet d'alumnes es reuneixen i cerquen, trien, formulen... la informació més adequada sobre un tema que se'ls proposa, informació que posteriorment estructuraran i redactaran correctament i, si s'escau, exposaran oralment en les respectives classes. La finalitat no és una altra que il·lusionar, engrescar, interessar encara més els nostres alumnes en l'expressió escrita, fer-los veure els avantatges i la utilitat que comporta escriure i, a la vegada, com pot resultar de divertit.

La proposta de treball d'aquest trimestre ha estat elaborar una entrevista. Amb aquest objectiu, per parelles, han hagut de cercar un membre de l'Escola el treball del qual els resulta atractiu i motivador; han concertat el moment per anar-li a fer les preguntes prèviament preparades; han seleccionat el mitjà audiovisual adient per enregistrar les respostes (filmadora, ipad) i, finalment, les han reescrites tot adequant-les a les preguntes.

Els interessos d'aquest grup d'alumnes han anat en diverses direccions. Uns han apostat per conèixer més a fons la calidesa del treball que realitza la infermera de l'Escola. Altres han volgut donar nom i cedir la paraula a la persona que diàriament vetlla per la nostra salut alimentària, el cuiner. Una altra parella ha volgut aprofundir i conèixer la gran tasca i el dia a dia de la nostra cap d'estudis de Primària. El resultat, tot seguit el trobareu.



ENTREVISTA AL JOSEP, CUINER DE L'ESCOLA

Carlota i Luís, alumnes de 6è D

Et sents bé treballant a l'Escola? Per què has escollit aquest treball?

Sí, em sento molt bé, molt a gust i molt acollit. He triat aquesta feina perquè des de petit m'agradava la cuina. Vaig provar-la quan tenia 14 anys, em va agradar i la vaig estudiar. Em va agradar molt i no la vull deixar. Em fa sentir bé cuinar per als altres i que els altres se sentin també bé quan mengen.

Quan vas començar a cuinar? Quants anys portes fent-ho?

Des dels 14 anys i en tinc 34. En fa, doncs, 20. No sé fer una altra cosa, mai no he canviat de feina. Sempre he fet el mateix, cuinar.

T'agradaria treballar d'alguna altra cosa? És l'ofici que volies tenir des de petit?

És el que vaig escollir, m'agrada i m'ho

passo bé. No em puc queixar, perquè realment gaudeixo i no sempre ho fas treballant. Hi ha dies que no són agradables, perquè hi ha molt d'estrès i molta pressió, però els dies que en gaudeixes, en gaudeixes molt. M'hauria agradat també ser bomber. Quan era molt petit, estava indecís, o cuiner o bomber, però finalment vaig tirar per la cuina, que m'agradava més.

Quin és el menjar que cuines que t'agrada més?

M'agrada molt menjar i gaudeixo molt menjant. Per a mi és un plaer! A mi m'agrada menjar de tot..., però el que més, els menuts. Sabeu que són els menuts? Si aneu a la plaça del mercat hi ha una parada, la parada dels menuts, que ven tripa de porc, tripa de vedella, de xai, peus de porc, peus de be, ronyons... Tot això m'encanta cuinar-ho, perquè són cuines lentes, d'abans, de fer xup-xup. És el millor que hi ha!

Cuines per a altra gent fora de l'Escola? Per quin tipus de persones?

No, jo treballo a l'Escola i després ja

cuino a casa, per a la meua dona i el meu fill. Si vaig a casa dels meus pares algun dia, també els cuino, o a casa d'un tiet, però normalment només cuino aquí, a l'Escola, i ja en tinc prou. Entro a les 6 del matí i me'n vaig a les 4 o les 5.

Quin és el menjar que fas més elaborat i que costa més de cuinar?

Un civet, potser, una cua de bou, coses així, que l'has de tallar, li has de posar verdures i vi i posar-lo després a la nevera, on resta 24 o 48 hores. Després has de treure la carn per un costat, les verdures per un altre i el vi per un altre; fregir la carn, sofregir les verdures i reduir el vi. Més tard l'has d'ajuntar tot, posar-li aigua i deixar-lo coure. Hi ha coses que necessiten molt de temps! Cuina igual a temps! Si ho fas ràpid, és difícil que surtin bé les coses. L'arròs triga 20 minuts; si tu el vols coure en 10, no quedarà bé, és impossible. La cuina és igual a temps i s'ha de respectar.

Quin és el menjar que creus que agrada més a l'Escola? I el que menys? Per què?

Jo crec que el que més agrada és la pasta amb tomàquet o l'arròs amb tomàquet. Els que menys agraden són probablement els cigrons, la verdura, la truita... No sé per què. A mi, de petit, no m'agradaven els cigrons i després, de gran, sí. És difícil saber-ho, perquè la verdura i els cigrons no tenen gaire gust. El color tampoc crida l'atenció.

Sembla que la truita de l'Escola no agrada gaire. Per què creus que passa això? Heu pensat a canviar-la?

Sí, avui ja l'hem canviada i li hem afegit permil dolç! No sé per què no agrada, perquè jo l'he tastada i no és tan dolenta. Penseu que a les escoles no deuen utilitzar ous amb closca, per la qual cosa utilitzem ou en bric, que potser no té tant de gustet.

I, per acabar, què és el que més t'agrada de treballar amb nens?

El que més m'agrada és ensenyar-los a fer coses amb la xocolata. S'empastifen, acaben tots plens, el cap ple de xocolata... és divertidíssim.

Doncs ja hem acabat. Moltíssimes gràcies pel teu temps.

Moltíssimes gràcies a vosaltres.

ENTREVISTA A LA MARTA GARCIA, INFERMERA DE L'ESCOLA

Martina, Montserrat i Paula, alumnes de 6è C

Quants anys fa que treballes a l'Escola? Sempre has treballat d'infermera?

Mireu, jo vaig començar a treballar a l'Escola l'any 2000 i som al 2014, així que el novembre d'aquest any farà 14 anys que estic treballant aquí. Jo hi vaig entrar perquè era infermera. Per tant, sempre ho he estat i aquesta és la meua feina bàsica, encara que també en faig d'altres.



Què t'agrada de la teua feina? Per què vas escollir aquest ofici?

De la meua feina el que més m'agrada és poder ajudar a trobar-se millor aquelles persones que no se senten bé. M'agrada molt el contacte amb la gent, m'agrada molt escoltar-les, mirar-les, cuidar-les i curar-les. Crec que cadascú de nosaltres, quan estem malalts, necessita algú que ens cuidi, ens curi... perquè això ens fa sentir molt bé. I aquesta és part de la meua tasca: poder fer sentir la gent que es troba malament una miqueta millor.

Com et sents a l'Escola? Creus que hi ha alguna cosa que es pot millorar?

A mi m'encanta treballar aquí. M'agrada moltíssim! A l'Escola em sento molt bé per diversos motius. Un d'ells és perquè sóc una persona que li agrada molt relacionar-se amb altra gent i aquí tinc l'opció de relacionar-me amb pares, de relacionar-me amb vosaltres, de comunicar-me amb tothom... i això m'agrada molt. Sempre hi ha coses que es poden millorar. De fet l'Escola treballa per millorar cada dia.

Entrevista a...

A quina hora comencen a venir els nens? Quanta gent ve a la infermeria al dia?

Comencen a venir des de primera hora, però és a les hores d'esbarjo quan hi ha més demanda. Al dia, poden venir de 30 a 35 nens, més o menys, inclosos tots els que venen a prendre alguna medicació. Sempre hi ha dies que en venen més i hi ha dies que en venen menys.

Es gasta molt de material? Quin és el material més necessari?

Es gasta molt de material perquè sou 1.400 nens a l'Escola. Amb una mitjana de 35 nens que venen cada dia és normal. Pel que fa a la segona pregunta, jo crec que el material més necessari per fer les cures és el betadine, les gases, les benes i les tiretes.

Creus que hi ha nens que diuen mentides?

Bé, jo crec que hi ha nens que venen per saltar-se la classe, però n'hi ha d'altres que diuen «mentides» perquè estan nerviosos, preocupats, passen per moments difícils... i aquí a la infermeria troben mimos, que també curen: poden guarir les ferides i també l'ànima. És per això que la infermeria també serveix de refugi.

Hem vist que fas dues feines alhora. Has pensat de deixar-ne una per dedicar-te més a l'altra?

Jo estic fent dues feines alhora: d'infermera i d'administrativa. No he pensat mai de deixar-ne una per dedicar-me a l'altra perquè crec que les dues són compatibles. Per sort estic a una Escola i no a un hospital, i la infermeria no sempre està plena. Jo puc combinar molt bé aquestes dues tasques.

Moltes gràcies per haver-nos dedicat aquest temps, Marta.

Moltíssimes gràcies per haver-me triat per a aquesta entrevista.

ENTREVISTA A L'ASSUMPTA BULLICH, CAP D'ESTUDIS DE PRIMÀRIA

Clàudia i Lorena, alumnes de 6è B

Bona tarda.

Molt bona tarda.

Ens agradaria fer-li unes preguntes ràpides.

Doncs, endavant, estic disposada.

Quines són les principals funcions del seu treball?

Les principals funcions del meu treball són coordinar l'etapa de Primària, que vol dir coordinar els professors, les activitats, les sortides...

Quin ambient de treball necessita per poder-se concentrar?

Per poder fer una feina concentrada, suposo que estaran d'acord amb mi, es necessita una mica de silenci, cosa que en una escola és un xic difícil d'aconseguir, però bé, ho intentem.

És una feina complicada la seva?

Més que complicada, complexa, perquè hi ha molts temes a tractar, molts temes a tenir en compte.

Se sent bé fent el seu treball? Quan va decidir vostè el que fa?

Molt! Perquè, si no, ho passaria molt malament. És una feina molt enriquidora. Ho vaig decidir de ben joveneta, quan anava a un esplai i em dedicava a estar amb nens: els acompanyava els caps de setmana, fèiem campaments...

És una feina important per a vostè? Si en tingués l'oportunitat, canviaria de treball o d'escola?

Molt important, no sé si sabria fer una altra feina que no fos aquesta. De tre-



ball no m'agradaria haver de canviar; d'escola, en vaig canviar en un moment i ara m'agradaria continuar aquí, perquè s'hi està molt bé.

Quines són les decisions més difícils que ha de prendre?

Decisions difícils... Sobretot tot el que fa referència al tracte amb les persones, perquè s'ha de fer amb sensibilitat, tacte i, a vegades, és complicat.

Si no fes aquesta feina, quina faria?

És difícil, perquè, per sort, sempre he pogut estar a escola, però buscaria una feina que hagués de tenir tracte amb les persones, que fos un servei a les persones.

Vostè creu que els alumnes valoren la seva feina?

Espero que no s'ho plantegin mai, perquè ells s'han de preocupar de la seva feina, que és estudiar, créixer i fer-se grans.

Doncs moltíssimes gràcies.

A vosaltres.

L'alumne escriu...

Un llibre, el millor regal

Violant Puig, alumna de 5è C d'Educació Primària

El dia del seu aniversari havia convidat totes les seves amigues. De sobte va sonar el timbre i van arribar totes les convidades. Tot estava molt guarnit, ple de globus i confeti. Tanmateix, en el que més es va fixar va ser en aquell munt de regals embolicats de colors tan vistosos, en concret, en un que tenia una forma estranya i era molt gruixut. La Marta tenia molta intriga per saber què hi havia allà dins: potser era alguna joguina o alguna peça de roba. Al cap d'una estona es va sentir:

—El pastís! El pastís!

La Marta va anar corrent perquè tenia molta gana i volia que el pastís s'acabés ràpid per saber què hi havia dins d'aquell regal tan estrany.

El pastís tenia quatre capes de xocolata, sis de melmelada de maduixa i dues de vainilla. A sobre tenia un osset verd amb ratlles liles i blaves. També portava un barret de festa i un regalet color rosat al costat. A la Marta li va agradar molt aquell toc de canyella sobre l'osset, que de sobte li va fer recordar aquell regal tan estrany. En un tres i no res es va acabar el pastís i no va quedar cap molla, només el regalet del costat de l'osset, que a ningú no va agradar.

La Marta estava esperant que arribés l'hora d'obrir els regals i, de sobte, va aparèixer un mag que va començar a fer trucs de màgia molt coneguts: el de canviar un mocador d'un color a un altre, el de travessar el seu ajudant amb espases... La Marta, avorrida, continuava esperant ansiosament aquell moment d'obrir els regals per poder descobrir la sorpresa que li esperava allà dins.

Quan va acabar el mag tothom va aplaudir i després van començar els regals. Ja li donaven el primer, aquell regal que esperava tant obrir. El va obrir i era un llibre! Anava la Marta a deixar el seu llibre a l'habitació quan va sentir una veu:

—Hola, com estàs?

—Qui és? —va dir la Marta tremolant.

—Sóc jo, aquí baix!

—On? —va tornar a dir la Marta.

—El llibre.

—Tttuparlees!

—Sí.

I així va començar l'aventura. El llibre va guiar la Marta fins a la prestatgeria de la seva habitació i va veure tots els seus llibres plens de pols. El llibre li va explicar que si no llegia no viuria aventures i que qui llegia segur que havia viscut milions d'aventures fascinants. També li va dir que havia de començar a llegir més sovint.

Després el llibre va passar la paret i la Marta el va seguir. Van arribar a un lloc preciós ple de màgia i de llibres on cadascun era diferent. Els avis tenien escrits contes romans o grecs i estaven tot el dia explicant-los a tothom. Els adults tenien contes més moderns i els explicaven mentre estaven a l'autobús.

Els més petits tenien poesies que els agradava recitar quan jugaven al pati o a fet i amagar. O sigui, que hi havia tota classe de llibres. El llibre li va explicar a la Marta que d'aquí es treien tots els llibres del món i que ell també era d'aquí. Quan van tornar a l'habitació va reflexionar sobre tot el que li havia explicat el llibre. Al cap d'una estona el llibre li va desaparèixer de les mans i va sentir algú que la cridava:

—Marta, Marta! —la va cridar la mare—. Què no has acabat d'obrir els regals?

I de sobte es va despertar bruscament i va dir:

—I el llibre i el món dels llibres...

Quan es va aixecar per anar al menjador va veure un llibre que li va picar l'ull dret. Aleshores va entendre tot el que havia passat i va posar-se a llegir molt entusiasmada per, així, fer cas del que li havia explicat el seu estimadíssim llibre.



L'alumne escriu...

La reproducció prohibida

Carolina Giménez, alumna de 2n de Batxillerat

El dia 12 de desembre, Gregorio Luri nodrí els cervells inquietos dels alumnes de 2n de Batxillerat amb una pregunta que ja es feia el desconegut personatge del qual ens va parlar, Paul Ludwig Landsberg, el filòsof introductor del personalisme cristià a Catalunya: I si només davant Déu pogués l'home tenir una imatge completa de si mateix?

En mirar-se al mirall, l'home pot constatar la seva existència, però no pot expressar la seva identitat. Aquest és el missatge que pretén transmetre René Magritte amb el quadre *La reproducció prohibida*. Aquesta pintura pot ser surrealista i irracional en el pla físic, perquè transgredeix les lleis de l'òptica, però és realista i racional en l'àmbit metafísic, perquè descriu a la perfecció la impossibilitat que té l'home de conèixer la seva ànima malgrat la pròpia consciència de la seva existència. Llavors sorgeix la diferència semàntica i transcendent entre el verb *existir* i el verb *ésser*. *Existeix* una ànima, però, com és aquesta ànima?

QUI SÓC?

La primera raó que contribueix a augmentar la sensació d'estranyesa davant un mateix és la incapacitat d'obtenir un coneixement científic, objectiu i segur envers la pròpia persona. Com sé si les idees que tinc sobre mi mateix es corresponen amb el meu jo veritable? Com sé si la representació mental que tinc de mi és equivalent a la realitat objectiva del meu jo? Com pot l'home definir-se si mai no tindrà una concepció objectiva de si mateix? Trobo molt encertada la reflexió que fa Haruki Murakami a *Sputnik, amor meu* envers aquest plantejament. «Tanmateix, sempre que haig de parlar de mi mateix em sento, en certa manera, confús. Em veig atrapat per la clàssica paradoxa que comporta la proposició: "Qui sóc?". Si es tractés d'una simple quantitat d'informació, no hi hauria ningú en aquest món que pogués aportar més dades que jo. No obstant això, en parlar sobre mi, aquest jo de qui estic parlant queda automàticament limitat, condicionat i empobrit a mans



d'un altre que sóc jo mateix en tant que narrador —víctima del meu sistema de valors, de la meua sensibilitat, de la meua capacitat d'observació i de molts altres condicionaments reals—. En conseqüència, ¿fins a quin punt s'ajusta a la veritat el "jo" que retrato? ¿Què sabem, en realitat, de nosaltres mateixos?». Cal afegir a la problemàtica la idea que Herman Hesse expressà en *El llop estepari*: l'home no té només una ànima, sinó que en té moltes, sovint d'antagòniques, en lluita interna constant.

D'altra banda, com pot l'home arribar a conèixer-se veritablement si està en constant transformació? Com pot arri-

bar a tenir un coneixement total de si mateix si es troba en el si del canvi, en el bell mig de l'espiral de la creació-destrucció? Com puc arribar a conèixer-me si jo no sóc, si jo vaig *essent*? Probablement aquesta qüestió també inquietava Heràclit, profeta de l'aforisme «no et banyaràs dues vegades en el mateix riu». Certament, el jo d'ahir no és igual que el jo d'avui, de la mateixa manera que el jo d'avui no és igual que el jo de demà, perquè la vida és acció, i aquesta acció implica canvi, moviment, aprenentatge, creixement, investigació, descobriment. El temps no s'atura mai, i el jo forma part d'aquest temps de mane-

ra inevitable. En aquest punt es produeix una contradicció interna: com pot estar l'essència de l'home sotmesa al canvi si l'essència és precisament la naturalesa pròpia, permanent i invariable d'una cosa? Aquesta qüestió condueix a la realitat ontològica per la qual s'afirma que el jo és dinàmic, i intentar definir-lo, delimitar-lo, significa anul·lar-lo.

SÓC O EXISTEIXO?

Ara bé, on s'origina aquest dinamisme? És una característica intrínseca de l'home el fet que la seva ànima, com el seu cos, estigui destinada a la transformació? O bé és fruit de la manera com es desenvolupa la nostra existència? En altres paraules: si l'home hagués crescut i viscut en absoluta soledat, hagués canviat tal com canvia l'home que ha nascut i viscut en societat? Com és un individu que ha viscut aïllat des del primer moment després de néixer? Inventa i desenvolupa un llenguatge amb què comunicar-se amb si mateix? Si no en crea cap, pot arribar a crear pensament? En cas que el creés, en què pensaria? Seria una mera existència buida o seria un ésser amb contingut? Seria un *ens* o seria una *persona*? Seria o simplement *existiria*?

No és possible concebre la figura de l'home fora del temps ni de l'espai perquè el jo es conforma a partir de la interacció amb el context, a partir de les influències que rep de l'exterior i de com repercuteixen en el seu interior. Però, i si el criteri segons el qual l'individu discrimina les influències i tria les que més es corresponen amb el seu jo també fos una influència subjacent? L'educació que rebem intervé directament en la conformació de la nostra identitat. A més, el nostre pensament està condicionat pel nostre llenguatge, i el llenguatge, alhora, ha estat creat per la societat en què ens desenvolupem. Així doncs, tot ésser està condicionat pel temps i l'espai en què li ha tocat viure. L'home és un producte de la història i no se'n pot desvincular, raó per la qual la seva llibertat es veu parcialment negada.

No obstant això, l'home que viu en el present pot arribar a tenir una idea prou legítima de com és ara, tot i que en cap cas sabrà com va ser en un passat ni com serà en un futur, perquè ni la memòria ni la imaginació corresponen a la realitat, sinó a una ficció sense realitat objectiva totalment condicionada pel subjecte. Tanmateix, l'home del present pot, en certa manera, construir el seu jo del futur partint de la pròpia voluntat, en el sentit que pot esforçar-se per tractar de millorar aquelles coses que no li agraden de la seva persona i, alhora, per mantenir aquelles coses de les quals està orgullós i satisfet.

QUIN ÉS EL MEU CAMÍ?

En el present, l'home pot seguir dos camins per arribar al seu jo. D'una banda, la introspecció i, de l'altra, la interacció. Convé destacar que tots dos mètodes s'integren dins del marc de la comunicació i, en aquest sentit, cal tenir present que l'experiència vital és el nexa que uneix certesa i veritat, és a dir, l'acte i l'efecte de viure és l'aval que assegura la identitat entre la concepció que tinc sobre el jo i el meu jo veritable. Aquesta idea queda subtilment i brillantment reflectida en la pel·lícula *Rashomon*, d'Akira Kurosawa: la veritat no és enlloc sinó en l'acció. Per tant, l'home no es defineix pel que diu ni tan sols pel que pensa sinó pel que fa.

A més, ambdós mètodes de recerca són complementaris. Aquesta complementarietat no és difícil d'assolir si es té en compte l'equilibri a què tendeix l'ésser humà de manera espontània.

L'home necessita compartir —pensar, parlar i sentir en companyia— de la mateixa manera en què necessita recloure's —pensar, escriure i sentir en soledat. Franz Kafka reflectí aquesta dualitat a través dels dos fragments que venen a continuació: «—No vols unir-

te a nosaltres?— em va preguntar un conegut en trobar-me sol després de mitjanit en un bar ja casi desèrtic. —No, no vull —vaig dir jo.» i «La felicitat d'estar amb la gent». Per tant, aquells que tinguin por al silenci o aquells extremament reservats i introvertits, misàntrops, fins i tot, rarament podran teixir una resposta satisfactòria a l'enigma que presenta la seva persona.

Per acabar, recupero la sentència de la qual he partit: I si només davant Déu pogués l'home tenir una imatge completa de si mateix? Aquesta pregunta només té resposta dins del discurs filosòfic que la formula i, en aquest sentit, es tracta d'una pregunta retòrica derivada de la tendència personalista cristiana de Paul Ludwig Landsberg. En qualsevol cas, i com tantes altres vegades, l'absència de resposta absoluta o bé la pluralitat de possibles respostes condueixen a la reafirmació de l'extraordinària complexitat que defineix i caracteritza l'ésser humà.



La vida a l'Escola...

Programa d'emprenedoria a 1r de Batxillerat

Clàudia de Larratea i Ignasi Ayats, alumnes de 1r de Batxillerat

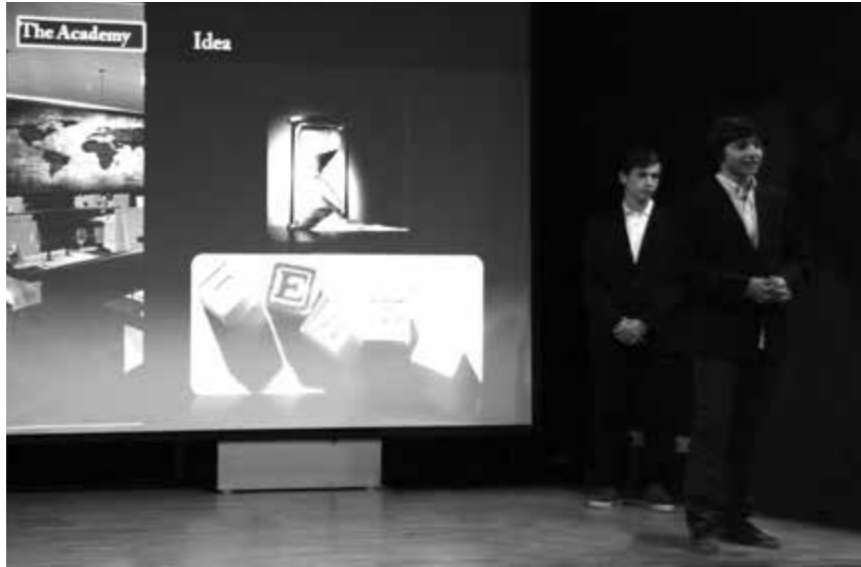
Al llarg del primer trimestre, els alumnes de 1r de Batxillerat, dins el marc de l'assignatura economia de l'empresa, vam dur a terme un projecte d'emprenedoria on, amb la col·laboració de Paul Kidd-Hewitt, professor de la Fundació Escola Emprenedores, vam posar en pràctica els continguts de la matèria impartida per la Gemma Albaladejo.

L'objectiu marcat era desenvolupar idees empresarials originals, innovadores i viables, projectes que van finalitzar el passat 11 de desembre amb la presentació dels nostres treballs a la Sala d'actes. Tot seguit volem compartir amb els lectors els plans empresarials que vam desplegar davant el públic heterogeni (familiars, alumnes i professors) que aquell dia va assistir a les nostres exposicions.

El primer grup va partir de la idea d'oferir un transport ràpid, barat i ecològic a la ciutat de Barcelona, cobrint així un buit en el mercat català. El resultat del desenvolupament d'aquest propòsit inicial fou *Moto-taxi*, una empresa del sector dels transports que ofereix el servei de taxi amb motocicletes elèctriques.

Una nova mostra d'innovació i emprenedoria relacionada amb el benestar i el medi ambient fou *Greensea*, que va presentar una idea de negoci que ofereix un servei de neteja de les costes catalanes, possiblement, amb un submarí.

Els creadors de *Decano*, per la seva banda, van voler obrir les portes dels gimnasos a la gent de la tercera edat mitjançant un espai on les persones grans poden practicar esports com ara el taichi o el ioga, entre altres. Amb l'eslògan «Thirddage, secondyouth», fou un projecte que va combinar tant l'emoció i la tendresa com la innovació.



El següent projecte va aconseguir resoldre la falta de temps a l'hora d'aprendre un idioma combinant el seu aprenentatge amb una necessitat bàsica: menjar. Així, *The Academy*, un restaurant situat al districte 22@, proposa als empresaris aprendre diferents llengües com ara l'anglès o l'alemany tot dinant.

Watxtreme es va centrar en l'entreteniment i l'esbarjo establint al Canal Olímpic de Barcelona una sèrie de rampes de diferents longituds i mides per les quals els agosarats, amb bicicletes, esquís o qualsevol altre instrument, poden relliscar fins arribar a capbussar-se



a l'aigua del canal. Cal apuntar que, per finalitzar la presentació, van sorprendre el públic amb una altra idea atrevida: els integrants del grup van regalar-nos els oïdes amb una cançó creada i cantada per ells mateixos.

Un altre grup, preocupat pel temps i la gent de la tercera edat, va crear *HD fitness*, un gimnàs a domicili que incloïa servei de nutrició i entrenador personal, servei que ofereix comoditat, estalvi de temps e innovació a l'hora de posar-te en forma.

Urban&co, en darrer lloc, va sorprendre el públic presentant una combinació de botiga i bar on només s'hi venen productes de moda en cada moment i en quantitats limitades, cosa que els obliga a canviar d'estoc cada quinze dies aproximadament. La presentació va concloure amb una petita desfilada de moda, protagonitzada per alumnes d'ESO i Batxillerat, on els creadors van exposar els possibles articles de venda al seu establiment.

Per acabar, Jacint Bassó, director docent de l'Escola, juntament amb el Sr. Jordi Naval, director de la Fundació Escola Emprenedores van concloure l'acte valorant els projectes exposats i agraint la participació i la col·laboració de tothom a l'hora d'intervenir i d'assistir a l'acte.

Programa d'emprenedoria a 4t ESO

Departament de Ciències

En l'actualitat i segons les teories econòmiques vigents, el factor principal que determina l'èxit d'una economia i de les seves empreses no és un altre que l'existència d'emprenedores, persones preparades i compromeses, perseverants, amb visió realista, amb vitalitat i energia, amb sentit de la responsabilitat social, amb capacitat de lideratge, d'assumir riscos, de viure fracassos i de refer-se'n.

L'Escola Betània Patmos busca promoure aquest esperit emprenedor entre els estudiants de 4t ESO mitjançant la identificació i el desenvolupament de les seves pròpies idees empresarials i, en aquest marc, treballant en equip, des de principi de curs els alumnes han elaborat el seu primer pla d'empresa: han detallat la idea de negoci, han analitzat el públic objectiu, han descrit la competència, han escollit entre diferents estratègies de posicionament i comunicació, i han estudiat la viabilitat econòmica i financera dels seus projectes.

Durant el segon trimestre, a més, per tal de completar la feina feta a l'aula, els nostres estudiants han comptat amb la col·laboració de la Fundació Escola Emprenedores, que, tot utilitzant l'anglès com a llengua vehicular, els ha ajudat a fer més realistes els plans d'empresa i a millorar les presentacions en públic.

Però aquest camí no acaba aquí. Durant el tercer trimestre han ampliat el seu coneixement tot obrint-nos cap a una visió més macroeconòmica del món que

envolta, afecta i forma part de l'entorn de l'empresa. I el proper curs, aquells que escollin la matèria d'economia de l'empresa al batxillerat podran aprofundir sobre els conceptes bàsics que comporta la creació d'una empresa a través de noves idees de negoci o a partir de la transformació d'alguna de les que avui veurem aquí.

Tot seguit coneixerem l'opinió que de l'experiència ens brinda un alumne de 4t, l'Oriol Grieria.

«Durant aquest curs, els alumnes de 4t ESO hem après com crear una empresa: quins passos s'han de seguir per posar-la en funcionament (la idea, la viabilitat econòmica, la manera de donar-la a conèixer...) i tots aquells aspectes bàsics que conformen un pla d'empresa. Al llarg dels dos primers trimestres, treballant en equip, els diferents grups hem estat desenvolupant els nostres projectes fins arribar el dia en què els hem exposat en públic.

Vam començar amb una idea simple. Cada grup es va dividir les diferents tasques entre els companys i va convertir la idea original en un projecte d'empresa amb cap i peus. En acabar el primer trimestre, les empreses ja tenien nom, eslògan i viabilitat econòmica.

Al segon trimestre vam comptar amb l'ajuda d'un professor de la Fundació Escola Emprenedores, en Patrick Reyes, qui ens va ajudar a definir els nostres



futurs compradors i ens va indicar com captivar-los. Finalment, doncs, la nostra empresa ja estava pràcticament constituïda. Fou aleshores quan ens vam dedicar a assajar per a les exposicions i a fer els últims retocs.

El 24 d'abril va arribar el dia de les exposicions. Era l'hora de la veritat, el dia per demostrar tot el treball que havíem fet durant els últims mesos davant els nostres familiars i companys. Els grups es van dividir en dos torns. Grup darrere grup vam explicar els projectes amb ajuda d'un suport audiovisual i acompanyats d'unes excel·lents introduccions de la Joana Cardiff i en Miguel Mateo. Vam tenir de tot, des de vestits de casament fins a hamburgueseries o aplicacions per a mòbils, projectes molt interessants que, qui sap, potser algú de nosaltres acabi engegant com a emprenedor d'èxit».



Paraules d'un pare...

Ildefonso Falcones: la lectura, l'escriptura i l'ofici d'escriptor

Patricia Ibárcena, Nora Maristany i Lúdia Ramos, alumnes de 2n de Batxillerat
Albert Costafreda, pare de l'Escola



Ildefonso Falcones de Sierra

- Naixement: 1959, Barcelona
- Nacionalitat: espanyola
- Ocupació: advocat i escriptor
- Període: anys 1980 - actualitat
- Llengua materna: espanyol i català
- Gènere: novel·la històrica
- Obres:
 - La catedral del mar* (2006)
 - La mano de Fátima* (2009)
 - La reina descalza* (2013)
- Premis:
 - Premi *Euskadi de Plata* 2006 a la millor novel·la en llengua castellana
 - Premi *Qué Leer* al millor llibre en espanyol de l'any 2006
 - Premi *Fundación José Manuel Lara* a la novel·la més venuda el 2006
 - Premi *Giovanni Boccaccio* 2007 (Itàlia) al millor autor estranger
 - Premi *Fulbert de Chartres* 2009

Ildefonso Falcones, advocat i escriptor de novel·la històrica amb més de set milions de lectors, és un dels autors en llengua castellana més difosos dins i fora de l'Estat Espanyol. Autor de *La catedral del mar* (2006), ha publicat dos títols més, *La mano de Fátima* (2009) i, recentment, *La reina descalza* (2013), obres per les quals ha rebut diversos premis tan nacionals com internacionals. A l'escola va triar la branca científica, doncs tenia com a fita l'enginyeria de camins. Tanmateix, el seu gust pel pensament i el raonament el van conduir cap al dret, i durant anys va exercir d'advocat al seu propi bufet. Un dia, però, un dels protagonistes de la seva biografia, l'Arnau Estanyol, va convertir el seu hàbit i la seva necessitat en el seu actual ofici: el d'escriptor.

Demanem al creador de *La catedral del mar*, Ildefonso Falcones, que comparteixi una estona amb sis estudiants de 1r i 2n de Batxillerat. A més de passar una estona xerrant, es posa de manifest que existeix un profit recíproc: d'una banda, l'Ildefonso és una persona curiosa que vol entendre el món dels joves; de l'altra, els alumnes es consideren privilegiats per compartir un parell d'hores amb un escriptor d'èxit i volen saber-ne més.

Així, improvisem una tertúlia en clau d'entrevista que té lloc al voltant de una taula alta d'un bar-jardí proper a l'Escola, on hi ha refrigeris freds i calents i alguna que altra llaminadura. Fa un dia esplèndid, ha arribat la primavera... En definitiva, és un moment immillorable per parlar d'escriptura i lectura.

Tot comença amb els perquè: per què escriure, per què novel·la històrica, per què l'èxit de *La catedral*... i molts altres perquè que van enllaçant temes d'actualitat tals com la xarxa i el *pirateo*, la indústria editorial i de l'oci, amb reflexions sobre la tècnica d'escriure, la lectura en l'educació, el rol de la família en l'escriptura, les il·lusions, la imaginació, la invenció... Són moltes les temàtiques que abordem; saltem d'una a l'altra, doncs cadascun dels contertulians té els seus interessos, les seves preguntes... i



vol compartir-los per emportar-se coses a casa. S'ha d'aprofitar el moment.

La Nora Maristany explora com poder millorar la seva capacitat lectora...

El paso primordial para disfrutar y entender la lectura es hacer la transición de la lectura mecánica a la funcional. Este cambio solamente se puede hacer a través de la lectura no obligada, ya que no se puede forzar a alguien a disfrutar de una buena novela. Todo lector ha de aprender a leer, a apreciar lo que lee y a participar de lo que el autor escribe, que es algo esencial para que todo el conjunto tenga el mayor sentido. Lo que la gente busca en un libro o novela es sobre todo divertimento, entretenimiento, poder experimentar las vivencias de alguien a través de las palabras. Pero si además la historia le puede enseñar cosas nuevas, entonces la experiencia es mucho más completa y satisfactoria. La lectura funcional, a parte de hacer posible el disfrute del mero hecho de leer, ayuda al lector a encontrar y a alimentar su imaginación, que es una de las mayores cualidades del hombre. Por otra parte, intentar leer algo que no gusta u obligar a alguien a hacerlo puede ser perjudicial para el interés personal e incluso puede implantar en la persona una concepción negativa de la lectura.



L'Ildefonso ens proposa que quan un sent que no està gaudint d'un llibre el que ha de fer és abandonar el llibre en qüestió, i no la lectura, i tornar-ho a provar amb un altre que veritablement ens faci fruir.

Com aprendre a escriure és un dels aspectes que la Patricia Ibárcena va trobar més fascinants, com ens explica ella mateixa. «A mi, en particular, em va agradar quan va començar a parlar de com es podia aprendre i ensenyar a escriure. Com sóc una persona que, com ell, gaudeix de l'escriptura i de tot aquest món literari, em vaig sentir identificada i també orgullosa quan va dir que, en efecte, com en qualsevol altre ofici, l'escriptura es podia aprendre i, més important encara, també es podia ensenyar.

El senyor Falcones, tot parlant de la seva pròpia experiència a l'Escola d'escriptura de l'Ateneu Barcelonès (a la qual va assistir amb la seva novel·la ja acabada tot esperant una opinió), va fer entendre com un bon escriptor ha de conèixer les eines necessàries per poder emprar-les en el seu llibre, eines com la de dir i mostrar, doncs, com l'Ildefonso Falcones va afirmar, "no es lo mismo escribir que *Ana tenía miedo* que *Ana temblaba de pies a cabeza*". És veritat que una persona pot néixer amb el do de les paraules, però també és cert que ha de saber com utilitzar-les per així transmetre al lector de la millor manera allò que s'està narrant. S'ha d'ensenyar. S'ha d'ensenyar.»

La obra ya no es mía, es tuya

No sabem si sabíeu que l'obra mestra de l'Ildefonso es porta a l'audiovisual. Per a nosaltres aquesta notícia fou una primícia. La Lúdia Ramos es va quedar amb aquests moments de l'entrevista i així ho expressa. «Todos los amantes de las novelas de Ildefonso Falcones, especialmente los de *La catedral del mar*, no podrán resistirse a la cinematización de esta obra. El autor nos cuenta que *La catedral del mar* va a dejar de ser una historia escrita sobre papel para aparecer en nuestras pantallas. Nos habla de una breve serie de unos seis u ocho capítulos cargados de sus palabras. Es aquí donde a todos los ignorantes nos surge la gran duda: ¿matará la serie al libro? Ildefonso parece muy seguro de sí mismo y rápidamente salta a la defensa de su novela, aunque también parece proteger la serie. Son dos cosas distintas, no se pueden comparar, y, aunque la serie no la dirige él, los personajes sí que son creaciones suyas. Aun así, sus palabras no nos acababan de convencer, ya que todos los lectores saben que un libro es un mundo surgido de la imaginación y, en cuanto este mundo se hace realidad en una sala de cine o en una televisión, la imaginación pasa de ser creativa a obligada. Sí, sí, obligada; es una imaginación impuesta por las imágenes cinematográficas que no se corresponden a nuestro modo de ver el libro ni al modo de ver el libro de nadie, ni siquiera al mo-

do del mismo autor. Pero para Ildefonso no es un problema. En cuanto escribe un libro, *la obra ya no es mía, es tuya* y no hay ninguna visión correcta ni una única historia imaginada. El autor sostiene que, aunque la serie dé cara y voz a los personajes, no hay que incorporar esas imágenes en nuestro mundo creado a partir de ese libro. El verdadero lector es el que no se deja influenciar y se mantiene fiel a su imaginación, sin adaptarla a lo que ve u oye, sin modificarla por lo que piensan los demás, sin cambiarla por ninguna más que la suya. Así es como Ildefonso Falcones protege su obra, su propio invento, porque, al fin y al cabo, *la lectura es divertimento, ocio e imaginación.*»

El bar tanca. Una última pregunta, diu un, i pensem tots: voldria ser escriptor, què m'aconselles per aconseguir-ho? *Buscar una educación, no depender de la literatura, mucha constancia, aprender, asumir los consejos de los profesionales...* Aquestes han estat algunes de les raons del seu èxit. Com a creador i artista, mai no desvetllarà tots els secrets, però ha estat molt generós...

Compartir un temps amb persones que han aconseguit fites importants ajuda els nostres batxillers a barrinar on anar i el que es trobaran en el camí. *Siempre hay dificultades, pero hay que tirar hacia delante*, ens diu l'Ildefonso.

Activitats

Activitat física i salut: principis de l'entrenament

Jaume Feixas, cap del Departament d'Educació Física i d'Esports

Hem de reconèixer que en els darrers anys s'ha produït un autèntic boom de tot allò que té a veure amb la pràctica de l'activitat física i l'esport, fenomen que ha afectat de forma especial a les activitats no dirigides que es desenvolupen en el medi natural. Com a prova del que diem, només a l'any 2013 al nostre país s'han creat més de 25 noves curses de triatló, més de 100 noves curses de ruta i més de 120 curses de muntanya, deixant a banda la multitud de carreres que ja hi havia programades i que es continuen celebrant. En la majoria d'aquestes curses el nombre de participants s'incrementa any rere any i no és estrany que, en molts casos, per raons de logística i de seguretat, l'organització es vegi obligada a tancar les inscripcions abans d'acabar el termini d'inscripció.

Quines explicacions podríem trobar per a aquest fenomen?

És només el resultat d'una moda?

D'una crisi d'identitat?

D'una crisi de valors?

De la crisi econòmica?

O potser és el resultat de tot plegat?

Pràcticament tothom es veu capaç d'opinar i de trobar alguna justificació al perquè d'aquest creixement espectacular que està convertint la pràctica de l'activitat física no reglada a l'aire lliure en un autèntic fenomen de la nostra època. Alguns diuen que és conseqüència de la crisi econòmica; altres ho relacionen amb una possible crisi de valors i la conseqüent falta de referents. Alguns creuen que l'activitat física continua sent la millor manera d'ocupar el temps de lleure; altres opinen que la causa és el desig de mantenir-se jove i de sentir-se sa, desig propi d'una societat postindustrial com la nostra. Alguns pensen que té molt a veure amb la crisi entesa com a repte que representa avui en dia complir els 40 o fins i tot els 50 o els 60 anys; altres ho relacionen amb la necessitat de sentir-se més productius a la feina i a la vida en general. Hi ha qui ho vincula a un impuls ancestral de superació que és innat a la condició

de les persones; d'altres simplement ho atribueixen a problemes d'autoestima o a la falta de reptes.

El fet és que, sigui per la raó que sigui, les persones que opten per realitzar activitat física de forma regular i moderada s'han adonat que quan la practiquen es troben millor tant des del punt de vista físic com psíquic, alhora que també se senten més alegres, optimistes i animades. A més, resulta que fer activitat física a l'aire lliure, ja sigui a la platja o a la muntanya, no té pràcticament cap cost i podem decidir quan i com la volem fer. Per altra banda, al llarg dels darrers anys, diversos estudis mèdics s'han encarregat de demostrar els beneficis que proporciona l'activitat física i de quina manera ajuda a controlar en uns casos o a mitigar en altres diferents tipus de desequilibris o alteracions que pot patir el nostre organisme com a conseqüència de l'estil de vida sedentari de la nostra societat (problemes d'obesitat, diabetis, hipertensió, artrosi, afeccions músculoesquelètiques, afeccions respiratòries, depressions, etc.).

Uns anys enrere la pràctica física també creixia, però ho feia d'una forma, podríem dir, més raonable i assumible per la societat: hi havia temps de reaccionar en cas que s'observés algun efecte secundari negatiu derivat d'una praxis incorrecta. Aquests últims anys, però, s'ha produït una associació directa entre els conceptes d'activitat física i salut sense tenir en compte que, perquè l'activitat física sigui veritablement saludable, ha de complir uns principis i unes regles que avui en dia no se segueixen en tots els casos. Potser caldria, doncs, que paréssim un moment i realitzéssim una anàlisi de la situació una mica més profunda. Per començar ens hauríem de fer les següents preguntes: quants d'aquests nous corredors i corredores s'han fet una prova d'esforç? I una revisió mèdica prèvia al començament del procés d'entrenament? Han seguit una programa personalitzat, realitzat a partir d'una

Beneficis de realitzar activitat física

- Millora l'estat físic 
- Millora l'estat psíquic 
- És barat 
- És saludable 

enquesta, dels hàbits esportius previs, dissenyada per un professional expressament preparat, és a dir, un llicenciat en ciències de l'activitat física i de l'esport? No ho podem saber amb certesa; són requisits que malauradament no s'exigeixen formalment als corredors aficionats que actualment són la gran majoria, però sospitem que, exceptuant els corredors amb fitxa federativa, gran part de la resta de casos no en compleix algun o fins i tot de vegades cap.

Així, podem considerar saludable competir en un ultratrail, una marató o fins i tot en un triatló quan fins ara únicament s'era un esportista de cap de setmana, és a dir, de jugar amb els amics la partida de tennis o de golf? Dependrà de cada cas, però en principi semblaria clar que per a la gran majoria de les persones no ho és. Es tractaria més d'un repte personal que d'una decisió per millorar l'estat físic i la salut. L'estrès a què es veu sotmès l'organisme en aquest tipus de proves va més enllà del que podríem considerar saludable fins i tot per a persones que s'hi



han dedicat de forma regular al llarg de la seva vida. Tots tenim coneguts que, després de preparar-se menys que més durant alguns mesos, finalment han participat en dues o tres curses de llarga distància i han hagut d'abandonar precipitadament la pràctica esportiva durant mesos o fins i tot s'han vist obligats a fer-ho de forma definitiva.

Quina és la causa més comú que obliga a l'abandonament de la pràctica esportiva? Normalment, les lesions produïdes per sobrecàrregues musculars, articulars i tendinoses, a les quals no se'ls ha donat el suficient temps de recuperació i de descans, ja que el nou corredor anava precisament molt just de temps en la preparació de la cursa que li servia de motivació per seguir amb l'entrenament. Seria bo tenir clar que casos com el d'en Kilian Jornet són excepcionals; no tothom ha pogut gaudir d'una vida a la muntanya des de ben petit, amb contacte permanent amb la natura i seguint de forma regular uns entrenaments en alçada perfectament planificats. Dedicar-se a pujar i baixar muntanyes corrent no és a l'abast de qualsevol persona si no s'ha seguit prèviament un pla d'entrenament específic.

Per finalitzar aquestes reflexions ens agradaria que, enlloc d'aprenentatges basats en l'assaig-error, si més no, els nostres lectors seguissin els sis principis que hauria de respectar sempre qualsevol programa d'entrenament esportiu per obtenir els resultats beneficiosos que *a priori* s'esperen d'ell.



1. Principi de la individualitat

Cada persona té una línia d'equilibri homeostàtic diferent, cosa que es tradueix en un nivell físic propi. Si apliquem la mateixa carga d'entrenament a dues persones pot donar-se el cas que sigui molt forta per a una i molt fluixa per a l'altra. Per aquesta raó el programa d'entrenament sempre ha de ser individualitzat, respectant al màxim les característiques de cada individu.

2. Principi de l'adaptació

La successió al llarg del temps de sobrecompensacions produïdes per cargues progressives acaben produint en tots els casos una transformació que es tradueix en una adaptació tant pel que fa al metabolisme com pel que fa als diferents aparells i sistemes de l'organisme.

3. Principi de la intensitat

Si volem aconseguir una sobrecompensació correcta, la càrrega d'entrenament ha d'ajustar-se en cada moment al nivell físic de la persona. Una càrrega excessiva serà font de lesions i d'altres patologies i una càrrega massa fluixa no tindrà efectes prou perceptibles.

4. Principi de la progressió

Les càrregues d'entrenament s'han d'incrementar sempre de forma lenta i progressiva. Una vegada hem aconseguit successives sobrecompensacions i el nostre organisme ja no té necessi-



tat d'adaptar-se als estímuls que li apliquem, primer incrementarem el volum i després la intensitat d'aquests estímuls per tal que continuïn produint les adaptacions desitjades.

5. Principi de la continuïtat

Per aconseguir les adaptacions de l'organisme desitjades, les càrregues i els estímuls d'entrenament no s'han de produir ni massa separats en el temps (és a dir, un cop finalitzat l'efecte de sobrecompensació de la càrrega) ni tampoc massa junts, quan encara no s'ha produït la recuperació completa de l'organisme. Aquest darrer cas ens portaria a entrar en fase de col·lapse o en fase de xoc.

6. Principi de l'alternança

Sempre hem de respectar els períodes de recuperació de les diferents càrregues d'entrenament aplicades. No és el mateix el temps de recuperació que necessitem després d'un entrenament de resistència anaeròbica o d'un de força màxima, que són aproximadament 72 h, que d'un entrenament de velocitat o de força explosiva, que són aproximadament 24 h.

Segurament i de forma no conscient molta gent ja aplica algun d'aquests principis en els seus entrenaments habituals; al cap i a la fi, no deixen d'estar basats en el sentit comú. Però el secret per obtenir uns resultats que ens facin sentir plenament satisfets no és altre que aplicar-los tots d'una manera sistemàtica.

