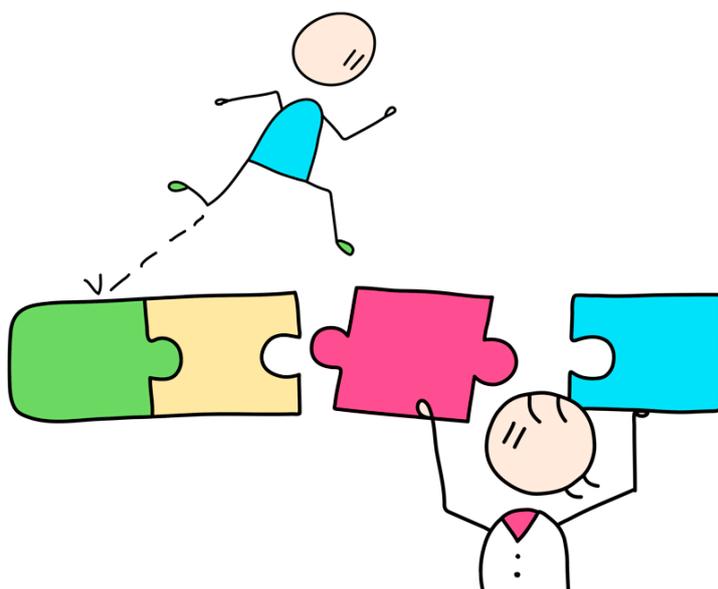




# Me divierto en casa.

COLECCIÓN DE ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR EN CASA.

C.E.I.P LA ESPINOSA. DAIMIEL.



Contenido

**Introducción.....2**

**Desata tu creatividad. ....2**

**Ciencia divertida.....6**

**Activa tu cuerpo. ....7**

**Expertos culinarios.....9**

**Culturízate..... 10**

## Introducción

Estimadas familias:

Nos toca quedarnos en casa para poder frenar la pandemia mundial, pero para poder pasar mejor los días, es importante mantener una rutina y desarrollar actividades dentro de casa, pero os preguntareis ¿qué hago yo tantas horas y tantos días?! No os preocupéis que aquí os mostramos diferentes ideas.

Lo primero que necesitamos hacer es organizarnos, para ello podemos crear un horario, podemos organizarnos diariamente y crear un horario semanal, o realizar un horario mensual destacando actividades importantes cada día. También se pueden complementar ambos horarios. A continuación, os mostramos un ejemplo, pero vosotros y vosotras decidís cómo organizaros mejor.

Como organización de un día normal podemos comenzar con un desayuno con asamblea, comentando qué tal hemos dormido, cómo nos sentimos y qué nos gustaría hacer. Con los más peques (infantil y 1º-2º de primaria), podemos ver el tiempo que hace, qué día del calendario es, en qué mes/estación estamos, etc.

No nos podemos olvidar de las tareas del hogar, recogeremos y limpiaremos nuestro desayuno y haremos la cama.

Después podemos activar el cuerpo con un poco de yoga, podemos utilizar la página de YouTube de Yogic (<https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>) o dentro de la página de Smile and Learn la lista de Yoga para niños ([https://www.youtube.com/playlist?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B\\_n](https://www.youtube.com/playlist?list=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n)).

Una vez activados, podemos revisar las tareas del cole para poder realizarlas.

No nos olvidemos de contar con tiempo libre para ver la tele o utilizar dispositivos electrónicos, siempre controlando la duración de estos momentos.

Finalmente establecer horas para realizar diferentes actividades, como las que os ofrecemos a continuación. Siempre buscando la felicidad y el disfrute de los pequeños de la casa.

## Desata tu creatividad.

1. **Crea un baile:** elegid una canción que os guste a todos, preparad algo de atrezzo y grabaos haciendo una coreografía divertida. Podéis retar a los familiares o amigos mandándoles vuestra creación y pidiendo que creen otra ellos.
2. **Crea una canción:** utiliza todos los elementos y situaciones que suceden a tu alrededor para crear una canción sobre el Covid-19.
3. **Creamos marionetas con calcetines:** ¿quién no tiene calcetines que han perdido a su pareja en la lavadora? Coge uno de ellos y vamos a crear una marioneta, para ello necesitaremos unas tijeras, un trozo de cartulina o cartón, silicona o pegamento de

tejido, ojos o algodón o dos tapones de brik blancos para hacerlos y toda la decoración extra que le quieras añadir.

Una vez tengas tus marionetas, crea una historia muy interesante que contar a tu familia.

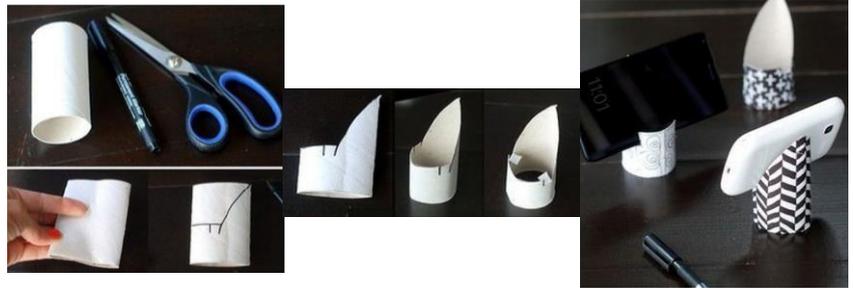


4. **Hacemos el arcoíris más bonito:** utilizando el material que quieras, crea un arcoíris, decorado de la manera más original y pégalo en tu ventana, para que así tus vecinos y vecinas sonrían al verlo. Puedes añadir la frase "Todo va a salir bien" o "Yo me quedo en casa".
5. **Desfile de modelos:** aprovechamos para ordenar los armarios y realizar un pequeño desfile de modelos, anunciando la época para la que nos presentamos (modelo primavera 2020, etc.). Recordad ambientar todo con música y presentaros como los mejores modelos.
6. **Pintamos sal:** pintamos sal con tizas, si no tienes tizas, en el apartado de ciencia divertida las haremos. Una vez hayas pintado la sal, los más peques en una bandeja pueden realizar el trazo de letras y así reforzar su motricidad fina, y los más mayores pueden decorar tarros de cristal.
7. **Manualidades con mucho rollo:** no tires los rollos de papel higiénico gastados, que vamos a realizar diferentes manualidades:

-Para aquellos que necesiten practicar las praxias bucofonatorias (soplar para que se mueva el fuego) y que les encanten los dragones, aquí os dejamos nuestra propuesta. Recordad que los materiales pueden variar, lo único que mantenemos es nuestro rollo de papel.



Para los perezosos a la hora de sujetar el teléfono o la Tablet, aquí tenéis una idea genial:



Para los amantes de las marionetas podemos crear una con nuestros rollos, unos trozos de cuerda o lana, unos tapones y un palo o lápiz.



Si no os gusta ninguna de estas propuestas, aquí podéis encontrar muchas más y muy divertidas: <https://www.umadecoracion.com/manualidades-recicladasymanualidades-con-rollos-de-papel-higienico/>

8. **Creamos un marcapáginas:** este tiempo es maravilloso para leer esos libros que no nos daba tiempo, para no perder el hilo de nuestra historia, podemos crear un marcapáginas, recuerda preguntar a tu familia si necesitan alguno, puedes realizar diseños para tus amigos y entregárselo cuando volvamos al cole. Si tu creatividad anda un poco dormida, aquí tienes unas cuantas ideas: <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/marcapaginas-caseros-faciles-ninos/>
9. **Pinta:** pinta como quieras y lo que quieras, puedes partir de un folio blanco o negro, ¿y si comienzas desde una cartulina de color? Os dejamos algunas ideas de Raúl Bermejo y Nacho Uve unos ciudadrealeños que escribieron el libro *Thinks for kids*. *Desarrolla el pensamiento creativo.*
  - a. **Mysterious silhouettes:** necesitamos papel, cinta de carroceros, acuarelas y pinceles. Realizaremos una figura o nuestro nombre con cinta de carroceros, después, pintaremos con las acuarelas, recuerda no dejar ni un hueco en blanco. Deja secar, despegas la cinta con cuidado y ya tienes tus figuras secretas.
  - b. **Pintarrajos:** esto es un reto para la creatividad, pídele a un adulto que te pinte con rotulador negro en un papel unos garabatos (unas espirales, dos líneas, un semicírculo, etc.). Ahora empieza el reto, a partir de estos garabatos tenéis que inventaros un dibujo utilizando lápices de colores o ceras.

- c. Viajemos al espacio: necesitamos un pincel o cepillo de dientes viejo, témpera blanca y un poco de agua, una cartulina negra y si tenéis purpurina azul o plateada utilizad un poco de cola blanca. Primero protege la superficie en la que vayas a trabajar, ya que nos vamos a manchar un poco. Después pon la cartulina azul sobre la superficie, moja el pincel o cepillo en la témpera blanca y sacúdelo con el dedo, déjalo secar. Una vez seco, añade la purpurina si tienes y une estrellas con cera o lápiz blanco para formar constelaciones, ponles el nombre que quieras.
- d. Virutas diminutas: guarda las virutas de los lápices y con una cartulina de color, pegamento y colores vamos a crear obras de arte. Pega las virutas a tu antojo por la cartulina o folio y después crea personas u objetos a partir de ellas.
- e. Magical colours: ha llegado la hora de hacer magia. Necesitamos un papel blanco, ceras blandas (muchos colores), cera blanda de color negro (es muy importante para nuestra magia) y un palillo. Pintaremos toda la hoja de muchos colores, muchos muchísimos, al terminar cubriremos todo con la cera negra, intenta que no quede nada. Una vez cubierto, con el palillo, vamos a dibujar o escribir e irán apareciendo todos los colores que pintaste al principio.
- f. Punk Pink: para esta actividad necesitaremos globos, cartulinas de colores, unos recipientes planos y témperas. Primero inflaremos los globos, sino tenemos podemos utilizar el culo de una botella. Después, echaremos distintos colores de témperas en el plato, pasaremos el globo o la botella por encima de la témpera y crearemos un estampado en el papel. Déjalo secar y puedes crear obras de arte a partir de esos estampados.
- g. Baobab: vamos a crear el árbol mágico del Principito (si nuestros peques no conocen el libro, podemos leérselo o que ellos lo lean, si no tenéis el cuento, aquí hay un PDF en línea <http://www.agirregabiria.net/g/sylvainaitor/principito.pdf>) Pintaremos la base del baobab con rotulador, con acuarelas pintaremos el fondo de los colores que queramos. Una vez seco, con ayuda de unos bastoncillos o la parte trasera de los pinceles, los mojaremos en témperas y lo estamparemos en las ramas, creando flores de muchos colores.

10. **El yogur telefónico:** necesitaremos dos yogures vacíos y un trozo de cuerda o lana. Decora los envases de yogur y pídele a un adulto que haga un agujero en la base de estos, ata los extremos de la cuerda a cada base del yogur y ya tienes tu yogur telefónico. Puedes lanzárselo por el balcón a tu vecino y contaros vuestros secretos, recuerda hablar bien pegadito al yogur, sino no funciona.



## Ciencia divertida.

1. **Observemos el crecimiento de una planta:** para ello, dentro de un recipiente de cristal o un yogur vacío, pondremos un trozo de algodón y algunas legumbres como lentejas, alubias o garbanzos. Recuerda que tienes que regarlo. Crea tu cuaderno del explorador y anota los cambios que han surgido en tus plantas cada 3 o 5 días. Puedes plantar diferentes legumbres y tener varias muestras, así puedes investigar regando demasiado o dejando la legumbre sin regar y así observarás qué sucede.
2. **Hacemos plastilina casera:** necesitamos agua, aceite, sal, harina y un recipiente para mezclarlo todo, además puedes utilizar colorante alimenticio o témpera para darle color. Echaremos en el recipiente un vaso de harina, medio vaso de sal, cuatro cucharadas de aceite y medio vaso de agua, remuévelo bien hasta crear una masa como la plastilina y añádele color.
3. **Hacemos tiza casera:** necesitamos agua, maicena, colorante alimenticio o témpera, moldes de silicona (pueden ser los del hielo) o cualquier molde forrado de papel de horno. Mezclamos en un molde la harina de maicena y el agua a partes iguales hasta tener una pasta, la repartimos en diferentes recipientes para agregar color y lo vertemos en los moldes. Lo dejamos secar y listo.
4. **El poder del jabón:** en un plato con agua echaremos pimienta negra (que representará los virus y bacterias que hay en cualquier parte), comprobaremos que, si tocamos el agua, los virus y bacterias se quedan pegados en nuestros dedos, pero si nos lavamos con jabón y tocamos con un poco de jabón el centro de nuestro plato... ¿qué pasará? Si eres de 4º, 5º o 6º investiga las razones por las cuales el jabón repele a la pimienta.
5. **Un volcán:** necesitamos un recipiente en el que no se salgan los líquidos, plastilina, bicarbonato, vinagre y colorante alimenticio (opcional). En un recipiente construimos un volcán con plastilina, en el agujero central echamos unas cucharadas de bicarbonato mezclado con colorante y añadimos vinagre ¡nuestro volcán erupciona! Si eres de 4º, 5º o 6º investiga por qué sucede esta reacción.
6. **El huevo saltarín:** necesitamos un huevo, vinagre y un recipiente cerrado. Meteremos el huevo en el recipiente (con cuidado de no romperlo) y lo dejaremos cubierto con vinagre y tapado durante, al menos, 48 horas (puedes observar sus cambios). Al pasar el tiempo, el huevo habrá cambiado su composición (si eres de 4º, 5º o 6º busca por qué) y si lo tiras al suelo saltará.
7. **Lluvia en un frasco:** necesitamos espuma de afeitar o espuma del cabello, un vaso, agua, colorante alimenticio o acuarela líquida y un gotero, pipeta o cuchara. Llenamos  $\frac{3}{4}$  de nuestro vaso con agua del grifo, creamos una nube arriba con la espuma. A continuación, agregamos varias gotas de colorante o témpera azul en lo alto de la nube y esperamos, a medida que la nube se hace más pesada, veras que caerá el colorante, creando un efecto de lluvia.

8. **Agua viajera:** ¿qué es la acción capilar? Vamos a comprobarlo con el siguiente experimento. Necesitamos agua, 3 o más vasos bajos y de la misma altura, papel de cocina y colorante alimenticio (con tres colores es suficiente). Llenamos la mitad de los vasos que tenemos con agua (sin pasarnos) y agregamos colorante para poner diferentes colores en los vasos, deja un vaso vacío entre cada uno, es decir uno con agua y colorante, el siguiente vacío, si tienes 6 vasos, solo 3



- tendrán agua y colorante. Ahora coloca el papel de cocina de modo que llegue al final de cada vaso. Si al hacerlo el agua no pasa por el papel, necesitarás más agua.
9. **Explosión de color:** necesitamos un recipiente un poco hondo, colorante alimentario de diferentes colores, leche entera y jabón líquido para platos. Primero vertemos la leche en el recipiente, a continuación, agregamos el colorante en gotas dejando espacio entre ellas. Ahora añade una gota de jabón líquido encima de cada gota de colorante y observa qué sucede. Si eres de 4º, 5º o 6º investiga por qué sucede.
10. **Fluido no newtoniano:** necesitaremos harina de maicena, agua y un recipiente. Primero protege el lugar donde vas a realizar el experimento porque nos vamos a manchar un poco. En el recipiente agrega una taza de agua, y de manera progresiva ve añadiendo 3 tazas de maicena, puedes mezclarlo con tu mano o una cuchara. Si puedes coger un puñado de la mezcla y amasarlo has logrado la consistencia correcta. Ahora, extiende la palma de tu mano y comprueba como pasa a ser una sustancia líquida. Puedes meter la mano despacio, o golpearla rápido con el puño cerrado y observar que pasa. Recuerda no tirar la mezcla por el desagüe ya que puedes atascarlo, tíralo a la basura.

Si quieres realizar más experimentos puedes visitar esta página web: <https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os> o el canal de YouTube de ExpCaserosKids: <https://www.youtube.com/channel/UCZm99IRWDIG1fxAgtkyKAVA> en este tienen infinitas ideas.

## Activa tu cuerpo.

La actividad física es muy necesaria en estos días para generar endorfinas que nos hagan sentirnos muy bien. Veamos algunas ideas para hacer en casa:

1. **Zumba en casa:** puedes realizar coreografías de zumba que tú te inventes o realizar algunas que aparecen en YouTube como las siguientes:

Zumba Kids: <https://www.youtube.com/watch?v=kiRpnDeAOII>

Zumba Kids Electronic Song Minions:  
<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

2. **Just Dance Kids:** es un videojuego, pero hay muchas coreografías subidas a YouTube. A los peques les encanta bailarla, podéis poner Just Dance Kids, Just Dance a secas o pinchar en algunos de los siguientes enlaces:

Just Dance Now Unlimited Mimimimimimi  
<https://www.youtube.com/watch?v=x5txbI09ItE&t=29s>

Para los más peques. Just Dance Kids 2 Five Little Monkeys:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IxF0iayJR-s&t=7s>

3. **Crea un instrumento casero:** recuerda que la música alegra el alma, crea un instrumento casero y prepara canciones y coreografías. Las maracas las puedes hacer fáciles con unos recipientes de batidos y arroz. Recuerda sellar bien la tapa.
4. **Yoga:** puedes conectar tu cuerpo y tu mente practicando yoga, para ello puedes utilizar el siguiente enlace que tiene tarjetas con diferentes posturas <https://drive.google.com/file/d/1T9Ksx353W3n6C9JGUslr2ovGvIUPfsaV/view> o entrar en los siguientes canales de YouTube:

Smile and learn:  
[https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&list=PLBa9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B\\_n](https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ&list=PLBa9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n)

Yogic: <https://www.youtube.com/channel/UC8m4ehVIJWKwJgK5ZfUxgkg>

5. **Voleibol con globos:** despejando la habitación de posibles objetos que se puedan caer (una opción es jugar en el pasillo) hincha un globo, improvisa una red y juega al voleibol con el globo.
6. **Escondite inglés:** piensa en la zona más amplia de la casa y juega un escondite inglés, será una manera divertida de hacer reír a toda la familia.
7. **Meditación:** si vemos que nuestros pequeños están un poco alterados, Eline Snel creó un libro de meditación y mindfulness para los niños, podéis encontrar las meditaciones en YouTube buscando Tranquilos y atentos como una rana. También, en este enlace podéis encontrar diferentes meditaciones: <https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/amp/>
8. **Entrenamiento funcional con los peques:** si estamos acostumbrados a realizar deporte a diario, aquí tenéis una idea para entrenar con nuestros peques y así todos nos mantenemos en forma. <https://www.youtube.com/watch?v=TStEzVUqtUU> Si no has realizado nunca estos ejercicios, mejor realiza las actividades anteriores.
9. **Mini-juegos de un minuto:** También os dejamos ideas de juegos fáciles y divertidos para hacer en casa, son juegos *Minute to Win it* son divertidos y rápidos (un minuto) y

no necesitan mucho material. Podéis poner el nombre en YouTube, pero os dejamos un enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=GSRgN0zpsMk> en este encontramos:

- Comerse una galleta sin manos.
- Hacer la torre más alta con céntimos.
- Tumbiar vasos con el aire de un globo.
- Mover lacasitos con una pajita de un plato a otro.
- Trasladar patatas, naranjas, etc, con las piernas de un barreño a otro.
- Soplar la pelota de vaso a vaso, aquí os recomiendo poner algún mantel o algo ya que se derrama el agua.
- Trasladar pelotas de ping-pong de un cuenco a otro.
- Crear torres de vasos con los ojos cerrados.
- Quien es el más rápido hinchando un globo.
- Que no caigan los globos.

10. **Motricidad fina:** realizando finger string, solo necesitas una cuerda fina o lana para hacer figuras con los dedos. Puedes seguir este tutorial de YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=UQve5I06FO8> ¿Cuántas figuras eres capaz de hacer?

## Expertos culinarios.

1. **Sushi sándwich:** necesitaremos pan de molde, lonchas de jamón de york, queso de untar y medio pepino (podéis elegir los ingredientes). Primero con un rodillo aplastaremos el pan de molde, después untamos el pan con el queso de untar y ponemos encima el jamón de york. Cortamos un trozo de pepino (pedimos ayuda a un adulto) en forma de palito, lo colocamos en el extremo y comenzamos a enrollar. Cortamos el rollo y ya tenemos nuestra merienda de sushi sándwich.
2. **Pizza en base de fajitas:** necesitamos tortitas de fajita, tomate frito, queso rallado, orégano y los ingredientes que queramos añadir. Pon a precalentar el horno a unos 200°C Coloca papel de horno en una bandeja de horno, pon la base de las fajitas y comienza echando el tomate frito, recuerda dejar los bordes libres de tomate. Añade el queso, los ingredientes al gusto y el orégano. Mete nuestra pizza al horno, espera a que se funda el queso y listo.
3. **Galletas de mantequilla:** necesitaremos 250g de mantequilla fría cortada en trocitos, 250g de azúcar, 1 huevo, 500g de harina, 2 cucharaditas de vainilla y azúcar avainillado para espolvorear (opcional).

Batimos la mantequilla con el azúcar hasta que se integren los ingredientes. Incorporamos el huevo y la vainilla y batimos de nuevo. Tamizamos la harina y la añadimos a la mezcla progresivamente.

Estiramos la masa entre dos papeles de horno, hasta lograr un grosor uniforme. Refrigeramos durante 10-15 minutos hasta que esté firme. Cortamos la masa con cortadores. Precalentamos el horno a unos 180°C, calor arriba y abajo. Una vez cortadas

las galletas, las trasladamos a la bandeja de horno y las refrigeramos durante media hora y las espolvoreamos con azúcar avainillado. Después, las horneamos 10-12 minutos a 180°C o hasta que los bordes empiecen a dorarse.

Una vez horneadas, déjalas enfriar, si las mueves en caliente se romperán, cuando estén templadas las puedes trasladar a una rejilla.

4. **Brochetas de frutas:** cortaremos diferentes frutas y en palillos montaremos brochetas. Recordad tener cuidado con el cuchillo, pero es importante montar a la perfección las brochetas.
5. **Tortitas de plátano:** necesitamos 2 plátanos maduros, 150ml de bebida vegetal o agua, 1-2 huevos, 200g de harina de avena sin gluten, 1 cucharadita de canela. Trituramos los plátanos junto con la bebida vegetal o agua, el huevo, la harina y la canela con la batidora hasta que tengamos una masa cremosa. Calentamos una sartén y vertemos un poco de crema. Cocemos la tortita durante un par de minutos por cada lado y ya estará lista.
6. **Trufas de chocolate:** necesitamos 200g de nata para montar, 200g de chocolate negro, 25g de mantequilla, 1 cucharada de ron de coco (opcional), y 1 cucharada de Baileys (opcional).

Rompemos el chocolate en trocitos y lo ponemos en un bol. Reservamos.

Ponemos a calentar la mantequilla y la nata en un cazo, a fuego lento hasta que empiece a hervir ¡cuidado que no se quemem! Cuando empiece a hervir, lo retiramos del fuego y lo echamos sobre el chocolate. Removemos bien hasta que la mezcla sea homogénea.

Dividimos la mezcla en dos boles. A uno le añadimos ron de coco, al resto Baileys. Mezclamos muy bien.

Dejamos templar y luego metemos los boles al frigorífico toda la noche (mínimo 5 horas).

Cuando esté sólido, sacamos cucharadas de masa y le damos formas de bolita con las manos (usa guantes para que no se te queden pegajosas las manos). Luego puedes rebozarlas en coco, cacao en polvo, almendras crujientes, etc.

Recuerda guardarlas en el frigorífico.

Además de todas estas recetas, los peques pueden ayudar en algunas de las que realizamos en casa, si hacemos albóndigas, nos pueden ayudar a hacer las pelotitas, si hacemos croquetas a enrollar la masa, etc.

## Culturízate

Podemos visitar virtualmente diferentes museos, a continuación, compartimos una serie de enlaces:

- Museo Nacional del Prado (Madrid): <https://www.museodelprado.es/coleccion/obras-de-arte>
- Museo del Louvre (París): <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- Museo Metropolitanito (Nueva York): <https://artsandculture.google.com/explore>
- Museo Hermitage (San Petersburgo): <http://visitavirtual360.com/museo-del-hermitage-san-petesburgo-rusia/%20>
- Centro de Arte Contemporáneo (Málaga): <http://cacmalaga.eu/>
- Visita virtual a la Capilla Sixtina (El Vaticano): [http://vatican.com/tour/sistine\\_chapel\\_3D/web](http://vatican.com/tour/sistine_chapel_3D/web)

Puedes elegir una obra de las que veas, y realizar tu propia versión, con la técnica que más te guste, no olvides traerla al cole para que todos podamos ver tu vena artística.

No olvides disfrutar de la lectura, hay libros online gratuitos y canales de YouTube de cuentacuentos como Beatriz Montero <https://www.youtube.com/user/BeatrizMontero>

También podéis ver documentales sobre temas de interés de los niños y niñas.

O aprender a hacer magia: <https://www.youtube.com/user/JRiberaMagia>

Otra gran idea es hacer un árbol genealógico.

Nuestro profe de música Antonio tiene un canal en YouTube que podéis visitar: [https://www.youtube.com/channel/UCum4Cov4v3FB\\_RPzS0W6IGQ](https://www.youtube.com/channel/UCum4Cov4v3FB_RPzS0W6IGQ) no olvidéis que la música alegra el alma.

Pregúntales a los adultos qué hacían cuando eran niños y niñas, cuando en verano solíamos estar mucho tiempo dentro de las casas o en cualquier otra época del año, que te expliquen juegos, costumbres, canciones, etc.

Puedes crear tu refugio con sábanas y pinzas, puedes iluminarlo con pequeñas luces o linternas y poner cojines dentro. Puedes utilizar este espacio para leer, pintar, hacer puzles, etc.

Utiliza tu imaginación para divertirte, esta situación es temporal y juntos podremos con este virus rebelde.

Todo irá bien gracias a nuestro esfuerzo conseguiremos superar esto.

Mucho ánimo a todos y esperamos que podáis disfrutar de estas actividades divertidísimas en casa.