

# IDEES I RECOMANACIONS PER ORGANITZAR-NOS I APROFITAR EL TEMPS A CASA



Benvolgudes famílies,

A banda de les orientacions i tasques enviades pels docents a cada grup, per a aquelles famílies interessades us detallem a continuació un exemple de planificació de rutines per seguir a casa, jocs, apps i enllaços d'activitats per treballar de manera més lúdica:

## PLANIFICACIÓ DIÀRIA:

- Establir un horari i unes rutines. Organitzant l'horari amb els xiquets/es, que ells participen i puguen prendre algunes decisions.
- L'horari es pot realitzar en una cartolina. Per als més menuts podem utilitzar pictogrames:
  - <https://www.pictotraductor.com/>
  - <http://www.arasaac.org/>
- Aixecar-se, esmorzar, rentar-se i vestir-se.
- Decidir quines activitats es duran a terme. Algunes de les activitats cal realitzar-les tots els dies i no estan subjectes a modificació o a negociació (com les tasques escolars o responsabilitats familiars).
- Posar taula, dinar i migdiada per als més menuts. Per als més grans: pel·lícula familiar, documental o joc lliure a casa amb les joguines (playmobil, llecs, cotxets ...).
- Lectura i activitat post lectura: dibuix del que he llegit o un petit resum oral o escrit.
- Jocs on line EDUCATIUS.
- Escoltar música, ballar, crear coreografies,...
- Vídeo trucades amb familiars, amb amics / es.
- Dutxa, sopar, relax, conte i a dormir!

SEGUIR QUE A VOSALTRES SE US OCORREN MOLTÍSSIMES MÉS COSES!

# JOC

- Veig-veig.
- Paraules encadenades.
- Paraules que comencen per (diferents lletres i síl·labes).
- Paraules que acaben en (diferents lletres i síl·labes).
- Jocs de passatemps (sopes de lletres, mots encreuats, sudokus,...)
- El penjat.
- Jocs d'endevinalles.
- Inventar, aprendre rimes, poemes, embarbussaments,...
- Llegir junts contes i parlar sobre ell.
- Aprendre lletres de cançons.
- Jocs de taula (parxís, oca, dòmino, categories, intel·lect, memory...)
- Jocs de cartes.
- Escacs.
- Puzles.
- Fer operacions i resolució de problemes de la vida diària i quotidiana.
- Manualitats: pintura de dits, temperes, retallables, ceres toves, invents, plastilina ...

## PÀGINES WEB I APPS

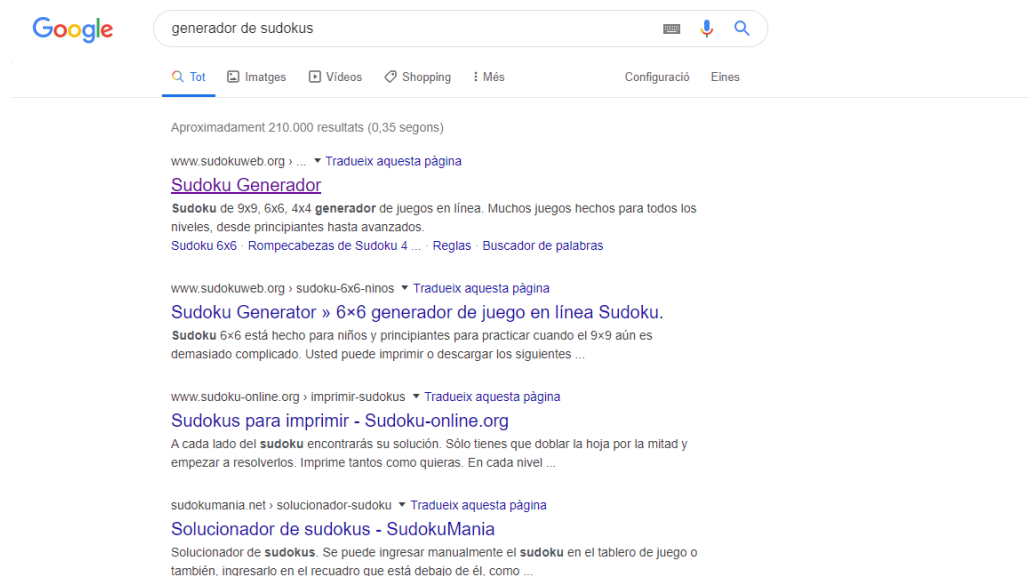
Bancs de recursos digitals:

- <https://enmarchaconlastic.educarex.es/229-emic/recursos-para-el-aula/2422-22-bancos-de-recursos-educativos-digitales-que-conviene-tener-a-mano>
- <https://www.orientacionandujar.es/>
- <https://www.mundoprimeria.com/>
- <http://www.ceip-diputacio.com/la%20motxilla.htm>
- <https://www.aulapt.org/>

- Hi ha diverses apps que han posat a disposició l'ús Premium de forma gratuïta pel tancament de centres educatius, ús deixem l'enllaç d'un fil de twitter:

- <https://mobile.twitter.com/rosaliarte/status/1237289459760214018>

Introduint al cercador web «generador de...» trobareu diferents plataformes que us facilitaran la creació de recursos. Exemple:



## RECOMANICIONS EDUCACIÓ FÍSICA

Tot i que haurem d'estar a casa des del departament d'educació física us animem a que us seguïu movent:

Podem fer:

- loga:
  - ➔ Canal yogic/yoga para niños (youtube)
  - ➔ Canal Gaby mini yoguis (youtube)
  - ➔ Yoga para niños Suryakiranam
- Mindfulness, meditació guiada i relaxió.
- Ballar: Just dance (youtube).
- Inventar les nostres joguines amb material reutilitzable (**després podeu portar-les a l'escola per ensenyar-les als companys/es**).
- Receptes saludables (**després podeu portar les fotos i les receptes a l'escola per explicar-les als companys/es**).

Claustre del CEIP l'Albea.

# 70 ideas fáciles

## PARA JUGAR CON NIÑOS DENTRO DE CASA

### 01. HACER UN BIZCOCHO

Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.

### 02. TEATRO DE SOMBRAS

Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

### 03. GRABAR UN VÍDEO TEATRAL

Piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio o sketch divertido.

### 04. JUGAR AL VOLEIBOL CON UN GLOBO

Si tienes un globo hinchalo y monta un partido de voleibol en el salón.

### 05. RESCATAR ALCÚN JUEGO DE MESA

El Parchís, el Monopoly, el Scattergories... Desempolva ese juego de mesa que te encantaba y echao unas risas.

### 06. JUGAR A GESTOS O A PELÍCULAS

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.

### 07. PINTARSE LAS UÑAS

Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional, ¡diviértete!

### 08. ENTREVISTAR A UN FAMOSO

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.

### 09. ESCONDER MENSAJES POR LA CASA

Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.

### 10. GUERRA DE ALMOHADAS

Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.

### 11. REDECORAR TU HABITACIÓN

Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.

### 12. INVENTAR UNA COREOGRAFÍA

Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.

### 13. DIBUJAR RETRATOS

Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál se parece más?

### 14. GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

Imagina que tienes un programa de radio ¿qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!

### 15. DOBLAR UNA PELÍCULA

Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.

### 16. PREPARAR UNA MESA BONITA

Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...

### 17. INVENTARSE UNA CANCIÓN

Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentimiento.

### 18. HACER YOGA

Mueve la mesa y Convierte el salón en una clase de yoga.

### 19. DESFILE DE DISFRACES

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

### 20. JUGAR A "SI FUERA..."

Si fueras un animal ¿quién serías? ¿por qué? ¿y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?

### 21. ESCRIBIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO

Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.

### 22. HACER UN CIRCUITO CON LAPICEROS

Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.

### 23. MONTAR UNA CABAÑA

Recopila telas y mantas y monta una buena cabaña donde contar historias y comer la merienda.

### 24. ESCRIBIR UN DIARIO

Apunta cada día lo que has hecho. Ahora igual parece poca cosa, pero te gustará leerlo más adelante.

### 25. AVIONES DE PAPEL

Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.

### 26. INVENTARSE UNA POESÍA

Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.

### 27. JUGAR AL Pictionary

Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!

### 28. SÚPER HÉROES AL PODER

Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!

### 29. SESIÓN DE PELUQUERÍA

No es una peluquería normal, sólo valen ¡peinados locos!

### 30. PERSONAJES DE CUENTO

Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.

### 31. HACER UN COLLAGE

Saca las revista viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

### 32. ESCRIBIR UN CÓMIC

Secciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.

### 33. PLANTAR UNA LENTEJA

Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.

### 34. ESCRIBIR UNA CARTA

Escoge a una persona especial y escribele una carta. Le encantará recibirla.

### 35. HACER ORIGAMI

Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!

### 36. HACER RECORTABLES

Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.

### 37. HACER UN PICNIC EN EL SALÓN

Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.

### 38. MARIONETAS CON CALCETINES

Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.

### 39. DESCONOCIDOS EN LA CENA

Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablaríais, cómo os trataríais? ¡Divertíos!

### 40. GUERRA DE COSQUILLAS

Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!

### 41. HACER UN KARAOKE

Escoge tu micrófono y a darle todo.

### 42. SALA DE CINE

Preparar las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cinefórum!

### 43. ESCONDITE INGLÉS

Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!

### 44. LO QUE ME GUSTA DE TI

Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.

### 45. TRABALENGUAS

¿Cuál es el trabalenguas más difícil que conoces? ¿Lo puedes decir más rápido sin equivocarte?

### 46. IMITAR POSTURAS

Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡Más risas!

### 47. TELA DE ARAÑA

Convierte el pasillo en una tela de araña; con cinta, con lana... hay que atravesarla ¡Pero sin tocarla!

### 48. ACAMPADA NOCTURNA

¿Una noche diferente? Todos a dormir al salón, cual acampada veraniega.

### 49. CREAR MARCAPÁGINAS

Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!

### 50. INTERCAMBIO DE PERSONAJES

Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él. ¡Imposible no reírse!

### 51. HISTORIA COMPARTIDA

Uno empieza y va pasando el turno del narrador.

### 52. DIBUJOS CON EL PIE

¿Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? Quizás te sorprenda... ¡o quizás te dé un ataque de risa! ¡A ver qué sale!

### 53. CONTAR CHISTES

Seguro que lo has contado mil veces ¡Pero a quién no le gusta un chiste?

### 54. HACER UN MASAJE

Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!

### 55. CARAS IMPOSIBLES

Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¿Podréis lograrlo.

### 56. CONSTRUYE UNA CATAPULTA

Coge una cuchara y monta tu propia catapulta con bolas de papel. ¿quién llega más lejos?

### 57. ADIVINA LA CANCIÓN

No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Qué canción es?

### 58. FOTOS DIVERTIDAS

Saca el teléfono y hazeros fotos divertidas; saltando, haciendo muecas. ¡Cómo mola verlas después!

### 59. EQUILIBRISTA

con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

### 60. EFECTO DOMINÓ

Saca unas piezas (o libros) que te sirvan para ponerlos en fila y mira que rápido caen! Cuantos más, mejor.

### 61. MAPA DEL TESORO

esconde un objeto y sitúalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?

### 62. DIBUJO COLECTIVO

Haz cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.

### 63. COMECOCOS DE PAPEL

¡Vuelven los 80! Monta un comeocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.

### 64. LAS CANCIONES DE TU INFANCIA

¿quieres vivir un flashback? recuerda con tus hijos las canciones de tu infancia.

### 65. CANASTA

Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¿Eres tú el nuevo Gasol?

### 66. FRÍO Y CALIENTE

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡cuanto más escondido esté, mejor!

### 67. EL TELÉFONO ESCACHARRADO

Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dila muy rápido. ¿qué le llega al último?

### 68. BÚSQUEDA DEL TESORO

Una pista lleva a la otra... ¿Seréis capaces de encontrar el tesoro?

### 69. DISPARATES

Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!

### 70. ADIVINAR PERSONAJES

Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.