

# ACTIVITATS CONTRA L'AVORRIMENT



## ÀREA COGNITIVA

- CLASSIFICAR PER MIDES, COLORS O FORMES:
  - Pots utilitzar diferents tipus de gra (lleties, cigrons, mongetes, arròs,...) o pasta (lletres, caracoles, fideus,...) per separar segons la forma.
  - Si tens a la teva disposició diferents peces de lego o de construcció es poden classificar segons el color o la mida.
  
- ENFILAR:
  - Pots enfilat pasta tipus macarrons amb fil de pescar (és més senzill per què és rígid), però també et pot servir algun cordó de sabata prim
  
- ESTIMULACIÓ COGNITIVA:
  - Exercicis d'estimulació cognitiva per reforçar la memòria:  
[https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](https://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimulacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)
  - <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/07/muestra.pdf>
  - Jocs que també podeu fer si teniu a casa, alguns sols però altres amb la família: puzzles, el memori, domino, el parxís, l'oca, tres en ratlla (aquest te'l pots crear amb cartolina o un paper)
  - Sopa de lletres de diferents temàtiques i nivells:  
<http://www.sopedelletres.cat/>
  
- LECTURA:
  - Si saps llegir, qualsevol revista et podrà interessar. Aquests dies hi ha la pàgina web IQUIOSC.cat que et permet subscriure-t'hi durant un mes de manera gratuïta. Només t'hi has d'inscriure i posar en el codi promocional la paraula TARIFAPLANA2020.

- Si no saps llegir, a la pàgina web de la revista El Cavall Fort ([www.cavallfort.cat](http://www.cavallfort.cat)) hi podeu trobar audiocontes. Al entrar a la pàgina, heu de baixar una mica avall i de seguida trobareu els audiocontes.
- ESCRITURA:
  - Si saps escriure, podries fer còpia d'algun llibre/revista.
  - escriure un diari explicant dia a dia una anècdota que t'hagi passat. Quan tot torni a la normalitat, ho podràs portar al centre i mostrar-ho.
  - O també podries demanar que et facin un dictat.
- MÚSICA:
  - A tothom ens agrada escoltar música per tant podeu aprofitar per escoltar aquelles músiques que més agraden. I si t'atreveixes a ballar, fes-ho!
  - També t'ho pots agafar com un joc. Demana que et posin uns segons d'una cançó i mira d'encertar quina és!
  - Podeu escoltar música que us agradi: en el youtube podeu trobar el vostre grup o cantant
- SUMES:
  - <https://www.orientacionandujar.es/2017/03/15/100-fichas-sumas-variadas-listas-imprimir/>
- COMUNICACIÓ AMB PICTOGRAMES
  - Us podeu descarregar el pictoselector i podeu fer frases amb l'ajuda dels pictogrames.
- TABLETS:
  - Per aquells que disposeu de tablets, us deixem alguns noms d'aplicacions que us poden ser útils:
    - JIGSAW PUZZLE
    - HAPPY COLOR
    - SUDOKU
    - TRES EN RATLLA
    - TROBA LA DIFERÈNCIA
    - TRENCA CLOSQUES DE TANGRAM
    - SOPA DE LETRAS
- ÚS del PC:
  - Us adjuntem links per qui tingui accés a ordinador:
    - <https://www.edu365.cat>
    - <https://www.xtec.cat>
    - <https://www.educaryjugar.com/tecnicas-de-estudio/matematicas-con-el-metodo-quinzet/>



## ÀREA BENESTAR PSICO-FÍSIC

### ➤ ACTIVITAT FÍSICA:

- A fi de mantenir el nivell recomanable d'activitat física i que l'aïllament no afecti negativament el nostre estat de salut, us deixem un link on trobareu exercicis per fer: <https://www.fisioterapeutes.cat/ca/coronavirus/infografies>
- També pots buscar classes de loga, pilates, fitness, zumba... per Instagram o Youtube
- En aquest enllaç trobareu exercicis senzills per fer des de casa <https://m.youtube.com/channel/UCewK2oa3IRHMSpMe8KuAcIA>

### - PERCUSSIÓ CORPORAL

- Us deixem alguns links d'en Santi Serratosa, però a youtube en trobareu molts més <https://www.youtube.com/watch?v=Guc4Jk9IKYo>

### ➤ BENESTAR EMOCIONAL:

- Podeu treballar les emocions
  - <https://www.youtube.com/watch?v=qvF3jfSWq8A&feature=youtu.be>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=bqobahFw9VM&feature=youtu.be>
- Música relaxant
  - <https://youtu.be/degKbH3z2qU>
  - [https://youtu.be/ICOF9LN\\_Zxs](https://youtu.be/ICOF9LN_Zxs)



## EXPRESSIÓ ARTÍSTICA

### ➤ MANDALES PER PINTAR:

- <https://www.pinterest.es/tudense84/mandalas-imprimir/>
- <http://44481.thepatterdaleterrier.co.uk/>
- <https://www.orientacionandujar.es/tag/colorear-mandalas/>

### ➤ CREAR COLLAGE:

- Fer un dibuix amb trossets de paper, llegums, fotos de revista... que aniràs enganxant sobre un full en blanc o cartolina



## CULTURA

### ➤ MUSEUS:

- I si visites algun museu de manera virtual i després ens ho expliques?
  - <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/museus/virtuals/>
  - [https://viajes.nationalgeographic.com.es/lifestyle/mejores-museos-mundo-visita-virtual\\_13248/2](https://viajes.nationalgeographic.com.es/lifestyle/mejores-museos-mundo-visita-virtual_13248/2)
  - <https://sincopyright.com/museos-virtuales/>

### - OBRES DE TEATRE:

<http://www.planinfantil.es/teatro-online>



## CUINA

- Podeu ajudar a preparar algun dels àpats que us menjareu.
- Però també podeu fer algunes postres per endolcir aquest confinament  
<https://www.ccma.cat/tv3/cuines-amb-marc-ribas/10-receptes-de-postres-per-fer-en-familia-cuines/noticia/2998910/>