



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Escola Torroja i Miret
43480 VILA-SECA (Tarragona)

RECOMANACIONS PER SEGUIR AQUEST HORARI

- **Temps d'escola.** En aquest apartat trobareu recomanacions que us anirem enviant setmanalment.
 - **Organitzeu cada dia com a vosaltres us vagi millor**
 - **De les propostes diàries que us oferim, podeu triar una, dos o totes!**
 - **Evidentment podeu fer canvi de dia. Si avui et bé de gust fer matemàtiques...Perfecte!!**
 - **Si algun dia no realitzeu la recomanació...Cap Problema!**
 - **Quant de temps heu de dedicar? El que s'adapti a les característiques dels vostres fills i filles**
 - **Cal fer-ho exactament de la mateixa manera: Nooooo! Segur trobeu mil variacions i segur us surten noves propostes.**
 - **Si us animeu...Ens podeu envair les vostres fotografies o vídeos. Ens farà molta il·lusió veure-us**

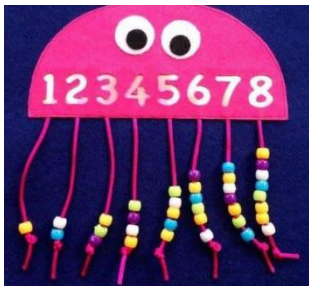
En el primer full trobareu la proposta d'activitats i a la graella posterior totes les indicacions pel que fa referència al què heu de fer, com i els materials que necessiteu.

MOLTS ÀNIMS!!

RECOMANACIONS DIÀRIES PER LA SETMANA del 11 al 15 de Maig

Ed. Infantil					
	DILLUNS 11	DIMARTS 12	DIMECRES 13	DIJOUS 14	DIVENDRES 15
Temps d'escola	1. Fem grafismes amb escuradents 2.-El pop comptador	3. El Twister de les lletres 4. Juguem a "globus tennis"	5. Land art 6. Conte: Jo et tinc a tu i tu em tens a mi.	7. Psicomotricitat 8. Ens relaxem (i ens fem massatges)	9. Música  10. Animals (que caminen sols)
Temps de família	Aquest és el temps per estar amb els nostres, aprofitem-ho. Decidiu activitats per fer en família: cuinar, ballar , jugar a jocs de taula, fer esport plegats, sortir a la finestra o al balcó a aplaudir, relaxar-nos junts... Quan un papa o una mama li canta al seu/seva petit@ una cançó de bressol, o el/la banya o li acarona els cabells està generant un estat de tranquil.litat i seguretat i aconsegueix relaxar-l@. El/la nen@, en l'escolarització, ho practica després d'una activitat d'excitació general com pot ser el pati, una festa o al final d'una sessió de psicomotricitat. Ho iniciem sempre com un joc . Anar practicant ell@ mateix@ alguna de les tècniques més senzilles i anar-les incorporant naturalment és una bona eina per afrontar situacions de tensió. Estar relaxat no és no fer res, sinó buidar-se per poder-se tornar a omplir . L'estat de relaxació afavoreix la presa de consciència , tant de les sensacions físiques com de les nostres emocions .				

	Per tant, us convidem a relaxar-vos junts i així educar per a la salut, ajudar a desenvolupar l'atenció i la concentració , a reconèixer les pròpies emocions i aprendre a transformarles: https://youtu.be/HcOc1siPpGA Aquest vídeo és una petita meditació del llibre "Atents i tranquils com una granota. La meditació dels infants amb els seus pares" d'Eline Snel.
El teu temps	És important que cada dia tots tinguem una estona per nosaltres mateixos, i els nens i nenes també. Pot ser un temps per jugar sols, veure la tele, jugar amb alguna app, disfressar-se...

PROPOSTA	QUÈ NECESSITES	COM ES FA
1. FEM GRAFISMES AMB ESCURADENTS 	★ Una capsa de escuradents plans ★ Una superfície plana: cartolina, foli o cartró ★ Pegament ★ Tisores ★ Cartonets amb diferents grafismes (vertical, horitzontal, inclinat, creus, muntanyes, espirals...)	Demaneu a un adult que et dibuixi diferents grafismes que podem fer. Agafem una cartolina mida DINA4i, cartró o foli de color. SOM-HI!! ● Podem fer servir altres materials diversos com: pasta, llegums, boletes de paper....
2. EL POP COMPTADOR 	★ Un tros de cartolina. ★ Uns ulls divertits (els podem dibuixar). ★ Nombres de l'1 al 8 (també els podem dibuixar). ★ Vuit trossos de llana o cordill primet. ★ Abaloris o macarrons (aquests últims els podem pintar amb pintura o retoladors perquè quedi divertit)..	Fem mitja circumferència amb la cartolina del color que més ens agradi , després la retallem. Dibuixem o peguem els ulls i els nombres de l'1 al 8. Després enganxem els vuit trossos de llana o cordill. Per últim el nen haurà d'enfilar tants abaloris o macarrons com indica el nombre. -Observacions: 1ª Podem enganxar els nombres amb un trosset de velcro i anar variant la seva posició. 2ª Si ens agrada més podem dibuixar un núvol, un paraigües o qualsevol altre element que se'ns acudeixi i podem arribar als 10 cordills (ja que el pop en tenir-ne vuit tentacles no podem ficar-li més).

3. EL TWISTER DE LES LLETRES



*Les imatges són d'un twister sil·làbic, però nosaltres el farem de lletres.



- ★ Un llençol (un vell que tinguem per casa), o un tros de tela.
- ★ Retoladors permanents.
- ★ Imatges (les podem retallar de les revistes).
- ★ Fulls o trossos de cartolina per escriure paraules
- ★ Retoladors.
- ★ Una pissarreta (si en tenim).

Agafem el llençol (o tros de tela) i dibuixem amb retoladors permanents els cercles amb les lletres de l'abecedari a dintre (ens podem fer una plantilla dels cercles per tal de que ens quedi millor). Si tenim retoladors de colors diferents ens quedarà més vistós.

Hi ha varies modalitats per a jugar:

1ª Podem tenir targetes amb paraules, anar traient-les aleatòriament i anar formant les paraules l'adult i el nen de la mateixa manera que es juga al twister. Per exemple: surt la paraula ocell , aleshores pot començar el nen i posar el peu a la o, després l'adult a la següent lletra, i així successivament (és indiferent la part del cos que posem a cada lletra).

2ª Podem fer el mateix però amb imatges.

3ª Es poden anar alternant l'infant i el nen i anar escrivint (en funció de les possibilitats de cada nen) cada lletra de la paraula en una pissarreta (o en un tros de paper si no en tenim) de tal manera que si per exemple escriu l'adult, el nen saltant d'una lletra a una altra , o posant un peu a una lletra, la mà a l'altra... ha d'esbrinar al final de quina paraula es tracta.

*És millor començar per paraules curtes i anar ampliant el nombre de lletres de mica en mica. Animeu-vos és una manera molt lúdica i divertida de confegir paraules amb el propi cos!.

4. JUGUEM A “GLOBUS TENNIS” 	Només necessiteu un tub de cartró (o 2) o qualsevol altre pal que tingueu per casa (farà de raqueta) i lligar-li un cordill des d'un extrem fins al globus.	L'objectiu d'aquesta activitat és colpejar el globus amb el tub diversos cops seguits. També podeu posar música i seguir el ritme que marqui la música, ara més ràpid ara més lent. També podeu no lligar el globus al pal i simplement jugar a “tennis” 2 persones. Cadascú un pal i us aneu intentant passar el globus.
5. LAND ART L'art natura (“land art” en anglès, “art de la terra”) és un moviment artístic que va sorgir a finals dels anys 60 i principis dels 70, en el qual el paisatge i l'obra es troben relacionats. Es refereix també a un art creat en la natura, utilitzant materials naturals com pedres, fulles o terra. Podeu trobar més informació sobre el land art aquí	Aprofitant que ara podeu sortir una estona cada dia, podeu aprofitar i agafar coses de la natura: pedres boniques, palets, alguna floreta, pinyes, fulles, sorra... 	En una superfície que marqueu: pot ser una tapa de capsa de sabates, un mantell individual, un foli, o directament al terra i fer diverses creacions artístiques. Llibertat total i deixar anar la imaginació... Si us agrada i feu alguna creació, podríeu enviar-la al correu de la vostra classe, ens encantarà veure-la!
6. CONTE: Jo et tinc a tu i tu em tens a mi Aquest conte permet treballar i reforçar les relacions entre pares i fills. 	No es necessita cap material, només clicar a l'enllaç del conte.	Visualització del conte: Jo et tinc a tu i tu em tens a mi Aquest conte té poc text i permet (en funció de l'edat dels nens) llegir-lo amb el vostre fill/a. És important reforçar aquests vincles i treballar les emocions des de ben petits, sobretot en aquestes circumstàncies que estem vivint.

7. PSICOMOTRICITAT	★ Pilotes ★ Cubells	 Joc d'encistellar: Busqueu pilotes, les que tingueu per casa, si són petites millor. Ara col·loqueu cubells igual que la foto i hi podeu posar els nombres 1, 2, 3, 4, 5, 6....(si només teniu un cubell també podeu fer). Aneu llençant les pilotes amb la mà. Ara compliquem una mica més el joc. Us estireu a terra amb el cap quasi tocant al cubell, agafeu les pilotes d'una en una amb els dos peus i intenteu encistellar-les. 📷 Us podeu inventar més opcions!
8. ENS RELAXEM (i ens fem massatges) És hora de baixar les revolucions igual que quan acabem psico o tornem del pati. Aprendre a relaxar-nos ens ajudarà a adaptar-nos a una nova situació a la classe, a casa i a la vida, ha estar més centrats en el què estem fent i en el que estem sentint ARA. Ens permet educar per a la salut, ajudar a desenvolupar l'atenció i la concentració , reconèixer les pròpies emocions i aprendre a transformar-les.	★ Retoladors. ★ Pilotes perites o ★ Un cotxe mitjà o ★ Mocador gran i suau o ★ Colònia o ★ Les nostres mans o ★ Un dispositiu per sentit o veure un vídeo relaxant i ★ Baixar les persianes ...	Cal tenir les necessitats bàsiques (set, pipi, gana..) cobertes i permetre'ns afluixar el cos, baixant la llum, col·locant-nos còmodes estirats o seient i recolzant el cap sobre els braços plegats a la taula. Venim d'una activitat ràpida i ara estem cansats... respirem profundament i els ulls descansen... el cap descansa... la boca descansa....respiro i prou. Mentre dura aquest estat, podem posar una música relaxant de fons, fer rodar una pilota petita per l'esquena, passar un mocador suau pel cap i front, o posar una mica de colònia al front o mans...Una altra opció és fer una visualització que és com explicar un conte sense il·lustracions per tal que se'l imaginin. Als adults també ens agraden els massatges!...podem fer torns i preguntar: t'ha agradat? Si sabem relaxar-nos sabrem estar atents a les nostres emocions i aturar-nos quan cal. Gaudiu del vostre massatge! https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms

