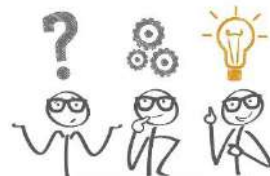
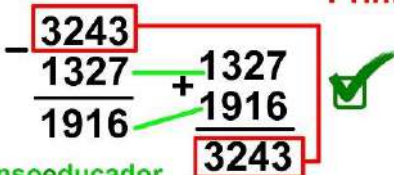


	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
matí	Gust per la lectura 	Som músics 	Som contables : Resol el misteri. 	Anem de compres: No et descomptis ! 	Gust per la lectura 
migmatí	Díctame 	INVENTA Avui: Un objecte que puguis veure des d'una finestra de casa teva! 	Experimentem ! 	Sherlock Holmes Avui : Un aliment 	Petits científics i filòsofs Avui : AL AGUA PATOS ! 
tarda	Un mocador i molta imaginació 	El meu veí Totoro II 	It's time to dance! <i>The months of the year</i> It's time to play! <i>healthy habits</i> 	Som modistes! 	Jocs de taula! 
nit	Un moment molt especial, un conte per poder somiar! 	Un moment molt especial, un conte per poder somiar! 	Mindfulness Aprendo a respirar con mi peluche + Meditació : explorant el mon màgic amb el meu peluix	Un moment molt especial, un conte per poder somiar! 	Un moment molt especial, un conte per poder somiar! 

Donat la necessitat de certa rutina, us explico a continuació més detalladament la proposta de l'horari. Veureu que farem servir aquestes propostes durant els propers dies tot proposant una temàtica nova. Si us hi fixeu diu : avui...

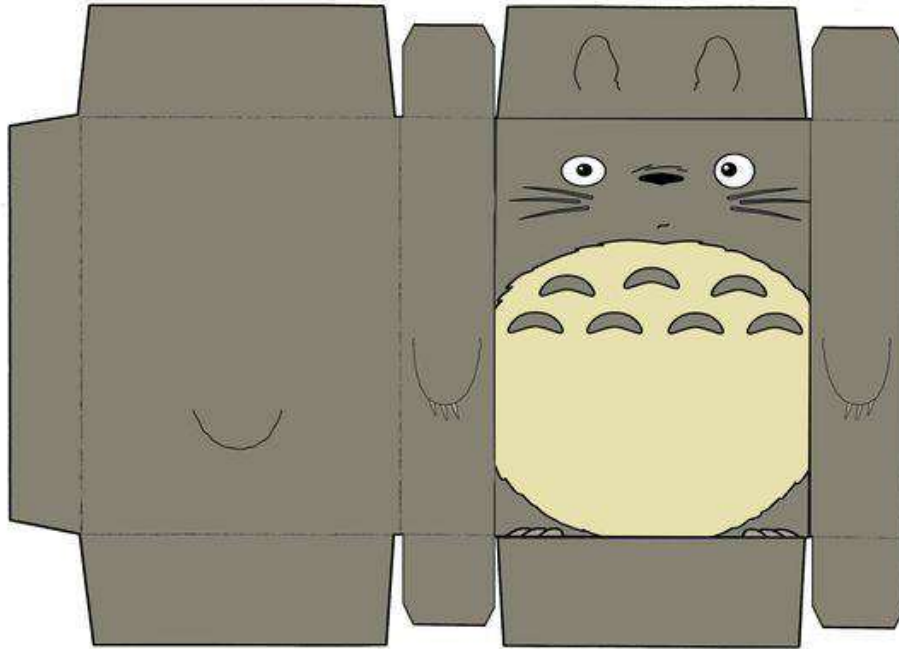
Som contables : Resol el misteri. 	Prueba de la resta  Primaria   Alfonsoeducador Plantegeu al vostre infant de forma oral problemes quotidians on hagi de resoldre-ho amb restes portant. Haurà de pendre nota de les dades importants amb ajuda, si cal. Pensar quina operació haurà de fer i per quin motiu. Resoldre l'operació amb la tècnica que millor li vagi. Tot seguit que comprovi el resultat amb la prova de la suma. Després intenteu que ell o ella en pensi un problema similar amb diferents dades seguint l'exemple que li heu donat.
It's time to dance! It's time to play! 	El vostre infant sap perfectament les rutines d'anglès. Deixeu que us faci de « mestre » tot mostrant les indicacions : ➤ Warm up ! escalfament de diferents parts del cos, tot repassant els números en anglès per decenes, per exemple : - Warm up hips !How many circles ? - 40 ! - Ten, twenty,thirty, fourty ! ➤ Sing and dance a song : https://www.youtube.com/watch?v=Fe9bnYRzFvk&list=PLV4susC4x15oEZ9AQUMEvPQxkh5j2q0uH&index=7&t=0s ➤ STOP LIKE THE STONES : El vostre fill/a us explicarà les normes. Podeu reforçar els verbs bàsics acompanyats de vocabulari de HEALTHY HABITS. Exemples : ➤ Drink lots of water (beure molta aigua) ➤ Sleep like a log (« dormir como un tronco ») ➤ Wash your hands (rentar-se les mans) ➤ Take a shower (dutxar-se) ➤ Brush your teeth (rentar-se les dents) ➤ Eat a +(healty food) : Eat a banana ;Eat some brocoli ;Eat an egg ; Eat an apple ; Eat watermelon
Un moment molt especial, un conte per poder somiar! 	Feu d'aquest un moment molt especial. Dormir bé és essencial, i que millor que anar a dormir amb el cap ple d'aventures màgiques, de fantasia i il·lusió. Compartir aquesta experiència amb els vostres petits és molt important. Us proposo varies idees, podeu adaptar-les per suposat a les necessitats del vostre fill/a. Trieu un llibre vosaltres, amb una temàtica concreta i expliqueu el conte tot mostrant els dibuixos i fent preguntes per comprovar si s'està entenent la lectura i per tal que s'impliqui més en el moment el vostre petit/a. Després, si el temps ho permet es pot fer una petita reflexió si hi ha algun aprenentatge a través de la història explicada. Que triï el vostre fill un conte i que s'ho prepari després de sopar, per tal de llegir-ho ell a la nit a vosaltres. Animeu-lo a fer una

	entonació correcta. Llegiu a mitges si és un conte amb diàleg tot distribuint papers i posant veus a cada personatge. Agafeu un llibre que ja hagi llegit i li agradi molt però aquest cop cada cop que parlin del personatge principal, dieu el nom del vostre fill /a per a fer-los més protagonistes. Prepareu un ambient especial, com una cabana amb llençols i una llanterna per fer el moment més divertit. Podeu fer servir algun complement amb imaginació, si el conte va de pirates per exemple us podeu posar un mocador al cap com els que porten als dibuixos o un pegat, per tal de crear un ambient més especial. Podeu anar llegint el conte a mida que el vostre fill/a va teatralitant la trama, per exemple si el conte comença amb una nena que anava en bicicleta, doncs que faci veure que va en bicicleta. Aquesta modalitat s'hauria de fer bastant abans d'anar a dormir, de manera que quan s'acabi encara doni temps de tornar a llegir el conte aquest cop amb l'infant ja dins del llit tot recordant el que havia fet mentre escolta amb atenció el conte de nou. Si sou amants de l'escriptura i disposeu de temps i creativitat podríeu escriure vosaltres mateixos un conte i llegir-lo amb els vostres fills/es.
INVENTA 	A partir d'un objecte de la casa, creen una història on el més important és la creativitat! Poden escriure dos o tres línies per objecte com a mínim. Però si volen escriure més, millor. A continuació se li corregeix i ells ho tornen a copiar bé. Després poden fer una il·lustració de la història que s'han inventat.
Anem de compres: No et descomptis! 	Primer de tot es tindrà en compte el tipus de comerç que toca per tal que el vostre fill/a pugui posar els preus. No contem amb decimals, nombres arrodonits. Tot i que si les necessitats de l'alumne impliquen que s'ha d'aprofundir més, podeu fer una petita introducció però no és gaire recomanable encara. Cal una supervisió per tal d'orientar si el preu és racional. Així treballarem també les percepcions i s'adonaràn del preu aproximat. Quan ja tinguin un preu establert els productes, pasem al moment de la compra. Desinfecteu amb alchol una moneda d'un euro i de dos. Poseu aquesta sota un full blanc i passant el llapis per damunt es calcarà amb detall. Així treballem la capacitat de fer tasques que impliquen precisió i concentració. Si volen poden mirar de copiar els bitllets d'euros. Però recomano que no els toquin gaire. Els poden mirar també d'una pantalla. Quan ja tinguin prou diners, podem començar a jugar. ➤ Podem fer varies opcions : - Podeu fer que abans de jugar, hagi de fer tasques, reptes o esforços per tal de « guanyar-se » els diners. Com per exemple, has d'escombrar molt bé el menjador / parar o desaparar taula / estendre la roba / endreçar molt bé totes les teves joguines o bé reptes com fer una papiroflexia o cantar una cançó amb bona entonació o inventar-se una endevinalla,etc ; per guanyar... €.

	- Li podeu encarregar una llista de coses necessàries i que primer de tot calculi si amb els diners que li doneu té suficient. - Podeu donar-li diners i que compri el que vulgui. - Podeu agafar vosaltres els diners i que sigui ell el botiguer i us conti el preu final de tots els productes que voleu. - I molt important, introduir el canvi. Però tot respectant el ritme de cadascú i seguint l'acompanyament adequat.
Sherlock Holmes 	Fem endevinalles mitjançant pistes que descriguin a una persona, objecte, animal, etc. Es recomana que primer com adults els hi escribiu alguna. I ells han de poder llegir-la, comprendre-la i esbrinar-la. Podeu amagar cada pista, es a dir cada frase descriptiva, per la casa per a que sigui més emocionant. O podeu escriure-la directament en un full i li aneu donant pistes. Després serà el vostre fill o filla qui haurà d'escriure les descripcions i vosaltres les haureu d'endevinar.
Som modistes! 	Ensenyeu als vostres fills i filles a cosir, brodar, mesurar, etc. Podeu començar per ensenyar a que enebriu el fil dins de l'agulla, que ja serà una tasca important i estarem treballant la psicomotricitat i la concentració. Després podem practicar a fer el nus del fil. A continuació podem començar a cosir. Es recomana que provin a fer primer uns punts en tela, després poden intentar cosir botons. I per als més experts, podeu deixar-lis peces velles de roba, fils de diferents colors, botons, etc. I deixar que creïn.
Gust per la lectura 	És bàsic que seguim cuidant el gust per la lectura. Aquest serà un moment en el que es respectarà la tria del nen o nena. Necessitem un ambient de calma, un espai de silenci o de música instrumental suau. Si pot ser, creeu o deixeu que creïn un espai especial, amb coixins, llançols... un racó bonic i íntim on poder relaxar-se amb els llibres. Pot ser un llançol cobrint del tot la taula del menjador si permet un espai prou ampli per ells, tot posant coixins i mantes al terra, per exemple. Tenen grans idees, si els hi doneu material segur que troben la forma de crear el seu racó. I deixeu-li a l'abast material de lectura. Pot ser revistes, contes, llibres, fins i tot enciclopèdies amb il·lustracions, publicitat de botigues, diaris, etc. Tot el que considereu. I deixeu que gaudeixin d'aquest moment. No dirigiu la lectura. No passa res si només volen mirar els dibuixos. No passa res si només llegeixen un troç del conte i el deixen i agafen un altre. Tant si volen compartir la lectura com estar sols, mireu de respectar aquest moment. Si teniu oportunitat, feu d'exemple. Vosaltres també us podeu crear el vostre espai o compartir del del vostre fill i llegir la novel·la que més us agradi, el diari en paper o online, postals o felicitacions d'altres anys, cartes del banc, el que sigui. Sou els models. Quan el temps de lectura acabi, que cadascú digui quin material de lectura li ha agradat més i perquè.
Peits científics i filòsofs.	Que observin al seu voltant i que es facin preguntes. Podeu explicar la resposta o cercar-la a la xarxa o a algun llibre de coneixement que tingueu a l'abast. Després podeu fer preguntes més profundes i crear petits debats on s'acostumin a donar la seva opinió amb arguments. <u>Important</u>

	Primer es fa la pregunta, després ells donen la seva hipòtesis, a continuació es cerca la resposta o respotes i després es comprova si la hipòtesis era encertada. Finalment es reflexiona sobre els temes proposats. AL AGUA PATOS <i>Aquesta activitat es convida a fer dins de la banyera o bé amb un cubell ple d'aigua al plat de dutxa.</i> <i>Primer de tot hauran de fer hipòtesis sobre els material que creuen que suren i els que no. Podeu fer les hipòtesis orals, però millor si les escriuen.</i> <i>A continuació començem l'experiment amb diferents elements i anem comprovant les hipòtesis.</i> <i>Finalment podem deixar-li al nostre fill/a un temps per a que jugui amb l'aigua i els objectes. Podem aprofitar aquesta activitat per fer abans de dutxar-se, d'aquesta forma tan bon punt comencin a jugar ja es pot lligar amb la dutxa.</i> Aprofiteu també per procurar que l'hàbit de higiene sigui autònom, si és que encara no ho és. S'ha d'acostumar a saber graduar l'aigua, enrecordar-se'n de preparar-se la tovallola abans d'anar a la dutxa, llegir les etiquetes dels productes de bany per esbrinar si son pel cabell o pel cos, etc.
Jocs de taula ! 	Son una eina molt bona per tal de treballar el text instructiu, a l'hora de llegir les instruccions. Si hi ha sistema de punts, deixeu que conti ell o ella. Treballarem també la frustració al perdre. Depenent del que tingueu a casa : Consell, amb el joc de cartes es poden fer jocs de càlcul mental molt divertits. Es va ensenyar el curs passat, i també s'està treballant als tallers, però no tots els alumnes han passat encara per aquest taller. Per tant, si se'n recorden us els poden ensenyar.
Díctame 	Podéis dictar algunas palabras para repasar los sonidos “ga gue gui go gu” como: tortuga, guepardo, guitarra, gorro o guante. Luego pueden escribir frases usando estas palabras recordando escribir la primera letra en mayúscula y el punto final. Al final pueden hacer un dibujo.
Som músics 	Pictionary de cançons (a partir de 2 jugadors): Un pensa una cançó coneguda (sol solet, el gegant del pi, cargol treu banya...) i en dibuixa el títol perquè els demés la puguin d'endevinar. Després canteu la cançó. Aprofita el temps lliure per escoltar música i ballar inventant coreografies o fent percussió corporal picant amb els peus, a la cama, de mans o amb els dits.
Un mocador i molta imaginació 	Juguem amb un mocador. Comencem deixant que es familiaritzen amb el mocador. Que experimentin moviments i activen el seu cos. Reptes: - Agafar el mocador d'un cantó, soltar-lo i agafar-lo abans que toqui el terra. - Llençar el mocador a l'aire i agafar-lo amb les mans, el cap, un dit, un peu, el genoll, o amb qualsevol part del cos. - Llençar el mocador i picar de mans abans d'agafar-lo. Igual però fent mitja volta. Improviseu un ball fent servir el mocador amb la música que més ens agradi.
El meu veí Totoro II	

- 1- Podeu muntar el Totoro que us deixem a continuació.
- 2- Busqueu com és el vostre nom en japonès i intenteu escriure'l en un paper.
- 3- El pare i les dues filles (Mei i Satsuki) arriben a la nova casa. Exploren les habitacions i els voltants de la casa, on hi ha l'arbre gegant.



Dibuixa'ns en un paper una estància de casa teva en la que t'agradi ser-hi. Quan ens veiem, en les podreu explicar!

- 1- Podeu muntar el Totoro que us deixem a continuació.
- 2- Busqueu com és el vostre nom en japonès i intenteu escriure'l en un paper.
- 3- El pare i les dues filles (Mei i Satsuki) arriben a la nova casa. Exploren les habitacions i els voltants de la casa, on hi ha l'arbre gegant.

Dibuixa'ns en un paper una estància de casa teva en la que t'agradi ser-hi. Quan ens veiem, en les podreu explicar!

Experimentem !



En una superfície plana i no porosa, com ara el marbre de la cuina, escampa farina i fes servir els dits per dibuixar. Deixa anar la imaginació. Com si els teus dits poguessin ballar lliurement. Acompanya aquesta experiència amb alguna cançó instrumental suau, com per exemple una mica de jazz suau:

<https://www.youtube.com/watch?v=74iHoCM83Mg&t=29s>

Cal que sàpiguin des del principi que en acabar l'activitat hauran de recollir ells sols. Cal potenciar la seva autonomia.

Mindfulness

Per què és important que el meu fill o filla mediti o faci mindfulness ? Aquí us deixo un article que pot ser interessant.

<https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/beneficios-de-la-meditacion-para-los-ninos/>

Aprendo a respirar con mi peluche

Nada mejor que utilizar su peluche para que aprendan a respirar siguiendo las siguientes pautas:

La hora de acostarse es casi siempre un momento sensacional para enseñarles a respirar de forma relajada.

El niño debe poner a su peluche o a su muñeca en el abdomen.

Ahora, debe coger aire por la nariz contando hasta 4, pero viendo como el abdomen asciende y con él, su peluche.

Contenemos ese aire 3 segundos y después, exhalaremos por la boca viendo cómo el peluche se hunde hacia abajo.

Un mon màgic per descobrir amb el meu peluix.

Una vegada hagi acabat l'activitat de respiració li podeu demanar que tanqui els ulls. A contiuació li deixeu que abraci al seu niñó i li fem imaginar una porta que li portarà a un mon màgic. Al principi de la meditació guiada, li podeu fer preguntes concretes : de quin color és la porta ? És gran o petita? De quin material està feta : fusta, metall, vidre... ?

Després els hi expliqueu que aquella porta màgica que s'imaginin els hi portarà a un mon màgic on tot serà perfecte i on podran explorar i viure aventures només ell/a i el seu nino. Un cop atravessen la porta els hi podeu descriure un espai natural agradable amb rius, plantes, arbres i flors amb colors lluent i fragàncies dolces. (Aquí podeu tirar una mica de perfum agradable que farà més vivencial l'experiència.) Li describiu amb precisió tot allò que volgueu :papallones, fulles gegants amb tobogans, cascades impressionants, peixos de colors, etc. Després els hi recordeu que en aquest món màgic no hi ha perill, no existeix el dolor i tot es possible. Però a mida que aneu descrivint deixeu de preguntar-li i feu descripcions més pausades i amb la veu més baixa.

Poden explorar el que vulguin, i farà la temperatura que ells vulguin etc. Després els hi deixeu que explorin ells sols.

Si voleu, també us podeu estirar amb ells al seu llit, això si, pot ser que vosaltres també us quedeu adormits !

En acabar la meditació, si encara estan desperts i volen, us poden explicar què han experimentat. Però lo ideal es que es puguin quedar adormits. Així podran somiar amb aquest món i gaudir mentre descansen.

Música recomanable per acompanyar aquesta meditació :

<https://www.youtube.com/watch?v=7llu033ydSw&t=55s>

