



GUIA DE SUPERVIVÈNCIA DURANT EL CONFINAMENT

Us volem fer arribar una sèrie d'orientacions per a fer més amena la gestió de la quarantena. És important establir unes rutines com: l'hora de llevar-se, esmorzar, sopar i anar a dormir.

Hem d'intentar tenir un estil de vida saludable, això inclou una dieta equilibrada, fer exercici i dormir bé.

Hem de buscar temps per a fer exercici, activitats més creatives com fer manualitats, cuinar o cosir, jocs de taula, tecnologia i ajudar en les tasques de casa.

Aquests dies tots/es estem rebent un munt d'activitats i tasques que es poden fer des de l'ordinador. Hem volgut fer un recull de les que ens han semblat més interessants per a les persones usuàries del nostre centre. Esperem que us agradi!

Aquí teniu l'índex de tots els recursos que hem buscat:

- 1. LLEGIR**
- 2. CUINAR**
- 3. REPASSAR CONEIXEMENTS**
- 4. FER EXERCICI**
- 5. FER MANUALITATS**
- 6. CINEMA, MÚSICA I TEATRE**
- 7. VIDEOJOCS**
- 8. APPS PER A TABLETES I MÒBILS**



LLEGIR:

1. LLIBRES DE LECTURA FÀCIL

<http://planetafacil.plenainclusion.org/libros/>

<http://www.leelofacil.org/>

<http://www.lecturafacil.net/news/vols-llegir-llibres-lf-durant-el-confinament/>

2. LECTURA NORMAL

<https://www.casadellibro.com/libros-ebooks-gratis/184>

<https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

3. CONTES CURTS

<http://www.cuentoscortos.com/>

4. CONTES EN PICTOGRAMES

<https://www.pictocuentos.com/>

<https://mirameyaprenderas.wordpress.com/libros-con-pictogramas/cuentos-rusos-tradicionales/>

http://www.edu365.cat/primaria/catala/historic/contes_spc/index.htm

https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales

5. CÒMICS

<http://elvosque.es/>

6. AUDIOCONTES

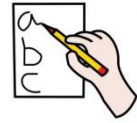
<https://www.youtube.com/watch?v=SVtK0hGmuFo>



CUINAR:

1. RECEPTARI DE CUINA EN LECTURA FÀCIL
<https://plenainclusionmadrid.org/wp-content/uploads/2017/11/RecetarioChinaTaste.pdf>
2. RECEPTES DE CUINA FÀCIL
<http://www.chefdown.es/>
3. RECEPTE DE PA DE PESSIC
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postres/201106/bizcocho-yogur-8698.html>
4. RECEPTE DE TRUITA DE PATATES DE BOSSA
<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-huevos-y-tortillas/tortilla-de-patatas-con-patatas-fritas-de-bolsa-una-receta-de-adria-que-hay-que-probar>
5. RECEPTE DE NATILLES AL MICROONES
<https://www.directoalpaladar.com/postres/natillas-rapidas-en-el-microondas-receta>
6. RECEPTES EXPLICADES AMB PICTOGRAMES
http://www.arasaac.org/materiales.php?busqueda=basico&buscador=1&titulo_descripcion_basico=receta&autor_basico=&idiomas_basico=&area_curricular_basico=0&subarea_curricular_basico=0&tipo_basico=0&dirigido_basico=0&niv el_basico=0&saa_basico=0&button=Search

REPASSAR CONEIXEMENTS:



1. MATEMÀTIQUES

<https://es.ixl.com/math/>

<https://imagenescreativas2.blogspot.com/2017/05/18-ideas-fantasticas-para-trabajar-el.html>

<http://quibuscatroba.blogspot.com/p/matematiques.html>

2. PRE-ESCRITURA

<http://www.lamosqueta.cat/activitats.html>

3. LECTOESCRITURA

<https://9letras.wordpress.com/>

4. ORTOGRAFIA

<http://www.aplicaciones.info/ortogra2/ortogra.htm>

5. PINTAR

<https://www.justcolor.net/es>

6. TRENACLOSQUES

<https://www.jigsawplanet.com/?lang=es-ES>

7. HABILITATS COGNITIVES

<https://www.juegosdememoriagratis.com/m/index.html>

8. PICTOGRAMES PER TEMÀTIQUES

<http://www.arasaac.org/materiales.php>

9. TRADUCTOR DE PICTOGRAMES

<https://www.pictotraductor.com/>



FER EXERCICI:

1. GIMNÀSTICA

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

<https://www.youtube.com/watch?v=Tk-OiCCFv9A>

<https://ejerciciosencasa.as.com/12-videos-de-gimnasia-en-casa/>

2. IOGA

<https://xuanlanyoga.com/videos-de-yoga/>

https://www.youtube.com/watch?v=xhT15jRwuc4&feature=emb_title

<https://www.yogaes.com/asanas/>

3. BALL

<https://www.youtube.com/channel/UCFu2moE2kAMkd5TxE6fTVg/featured>

<https://www.youtube.com/watch?v=i5lj09-py2s>

4. PILATES:

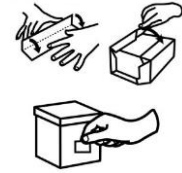
<https://www.youtube.com/user/NoeTodea/videos>

<https://www.respirapilates.com/pilates-para-principiantes-en-20-minutos/>

5. MEDITACIÓ

<https://elefantezen.com/meditaciones-guiadas-para-ninos/>

<https://www.youtube.com/watch?v=CHta3aZaaic>



FER MANUALITATS:

1. MANUALITATS I JOCS

<https://www.youtube.com/user/sportislive/videos>

2. PASTA DE COLORS I DE SAL

<https://www.youtube.com/watch?v=16v4YNEV404>

https://www.youtube.com/watch?v=R_DpDb4swPM

3. SLIME

<https://www.youtube.com/watch?v=wVtkuBTuguM>

4. TENYIR SAL O SUCRE

<https://www.youtube.com/watch?v=yumVO-uJqP>

5. POT DE LA CALMA

<https://www.youtube.com/watch?v=BHVtOvOhj2s>

6. ACTIVITATS PER MOTRICITAT FINA

<https://www.youtube.com/watch?v=9oHq-joy22w>

7. COLLAGE

<http://manualidades.innatia.com/c-manualidades-en-papel/a-collage-paso-a-paso-2020.html>

8. ORIGAMI

<https://comohacerorigami.net/>

9. JARDINERIA

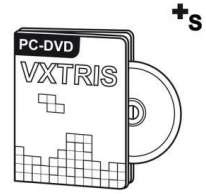
<https://drive.google.com/file/d/1OzjJJX3PGfkJoMHnPseMz1V-FpHT-jnW/view>



CINEMA, MÚSICA I TEATRE:

1. CUARENTENA FEST
https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=cuarentena+fest
2. YO ME QUEDO EN CASA FESTIVAL
<https://www.yomequedoencasafestival.com/>
3. MÚSICA CLÀSSICA
https://www.ivoox.com/musica-clasica-mas-relajante-del-universo-partes-audios-mp3_rf_2906481_1.html?autoplay=true
4. TEATRE
<http://teatroteca.teatro.es/opac/#indice>
5. TEATRE CLÀSSIC
<https://www.youtube.com/watch?v=fcJ987ZtxXk&list=PLF80B329D3A86DEA6>
6. ALICIA EN EL PAÍS DE LES MERAVELLES
<https://www.youtube.com/watch?v=EHcMZsJjpDs>
7. PEL·LÍCULES ESPANYOLES
<http://www.rtve.es/filmoteca/>
8. CONTACONTES
<https://www.youtube.com/user/BeatrizMontero>
9. CONTES JORGE BUCAY
https://www.ivoox.com/cuentos-para-pensar-jorge-bucay-audios-mp3_rf_345178_1.html

VIDEOJOCS:



1. JOCS EDUCATIUS ORDINADOR

<https://www.mundoprimeria.com/juegos-educativos>

<https://www.rtve.es/television/20200316/juegos-gratis-online-educativos-para-ninos-peppa-pig-simon-bing/2010180.shtml>

2. JOCS DE TOTA LA VIDA ORDINADOR

<https://www.classicgamesarcade.com/espanol/>

3. MECANOGRAFIA

<https://vedoque.com/juegos/mecano/>

<https://www.typingclub.com/mecanografia>

4. JOC D'HÀBITS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

<http://www.sindromedown.net/Spoti/default.htm>

5. JOCS PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ

www.proyectoazahar.org

6. JOC DE PICTOGRAMES I SONS

<https://www.pictosonidos.com/juego/>



APPS PER A TABLETES I MÒBILS

	LLISTAT D'APPS	
	Android	iOs
INICIACIÓ I ÚS BÀSIC / ESTIMULACIÓ VISUAL	Magic Fluids Mini Piano Buho Boo Fireworks piano Globo Pop Relax Melodies Picasso – scratch, Stamp, Draw! Llevar las bolas al agujero Sigueme Simon Says Find it: objetos ocultos	Gravitarium Volt Buho Boo Fireworks Piano Relax melodies Picasso – scratch, Stamp, Draw! Slide and Spin Laboratorio Fuegos Artificiales Globo Pop Sigueme Labyrihth Simon Says Find it: objetos ocultos
ATENCIÓ / MEMÒRIA/ RAONAMENT LÒGIC	Lego Duplo Trains Lego Duplo Town Courious Kid Toy Car Draw a Stickman Maxiloto Alimentos Maxiloto vida Cotidiana My first puzles Snakes My first puzles Dinosaurs MyBaby: My puzzle for kids My Game Memory Sort it out 1 El juego de los opuestos Opuestolandia Sonigrama KIDS Complete the series 1 Push Box Pet Bingo Tangram	Lego Duplo Trains Lego Duplo Town Courious Kid Toy Car Draw a Stickman Maxiloto Alimentos Maxiloto vida Cotidiana My first puzles Snakes My first puzles Dinosaurs 1+2=3 Jungle See me choose Sort it out 1 Toddler Kids Games KIDS Series 1 Fill the matrix Push Box See me Draw Pet Bingo Sushi Monster Números Especiales Tangram
LLENGUATGE I LECTOESCRITURA	Pictosonidos Mínimo My first app Aword Pictotraductor Soy Visual Maxiloto Alimentos Nathan	Pictosonidos Mínimo El Ahorcado Montessori - Things That Go Together Matching Game Pictotraductor Soy Visual AbaPlanet
OCI	Starry Night Thisissand Narangi Clash of Clans Miracle Modus Turns Timer El Oledor Explorador 10 Dedos	El Oledor Explorador Las Pelusas se mudan de casa El pajarito rosa CreAPPCuentos Clash of Clans Turns Timer 10 Dedos