



GUIA DE SUPERVIVÈNCIA DURANT EL CONFINAMENT

VOLUM 2

A continuació us presentem la segona guia de supervivència durant el confinament, on s'inclouen una sèrie de recursos i activitats per tal de fer més amena aquesta quarantena, que s'està allargant més del que pensàvem.

És important recalcar que a casa s'ha de continuar establint rutines i tenir estratègies per seguir afrontant aquesta situació de la forma més saludable possible. Cal organitzar-se millor, rebaixar la tensió, menjar equilibradament, fer exercici... Necessitem un organisme fort per preservar el nostre benestar físic i mental.

És per això que us volem fer arribar tota mena de recursos que es poden realitzar des de casa, ja que ens han resultat molt pràctics i interessants per a les persones usuàries del nostre centre i, així poder continuar treballant. Esperem que us agradi!

Seguidament trobareu l'índex de tots els recursos que hem buscat:

- 1. LLEGIR**
- 2. CUINAR**
- 3. REPASSAR CONEIXEMENTS**
- 4. FER MANUALITATS**
- 5. CINEMA**
- 6. MÚSICA**
- 7. TEATRE**
- 8. PROPOSTES CULTURALS**
- 9. JOCS I APLICACIONS**
- 10. COM ENS CUIDEM AQUESTS DIES?**
- 11. APPS PER A TABLETES I MÒBILS**



LLEGIR:

1. LECTURA FÀCIL

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

2. LECTURA ESTÀNDAR

- Pels usuaris que tinguin el carnet de Biblioteca, eBiblio Catalunya. Continguts online gratuïts introduint el número de usuari del carnet:
 - Link explicació del servei eBiblio i com accedir: <http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
 - Link continguts eBiblio: <https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>
- <https://es.literaturasm.com/barco-de-vapor>

3. CONTES RÀPIDS DE LLEGIR

- <https://es.literaturasm.com/actualidad/vamos-contar-cuentos>

4. CONTES AMB PICTOGRAMES

- <https://www.pictocuentos.com/>
- https://aprendicesvisuales.com/p/cuentos_aprendicesvisuales/

5. CÒMICS

- <https://es.literaturasm.com/comics>
- <https://leer-comics.blogspot.com/2019/02/coleccion-ole.html?m=1>

6. AUDIOCONTES

- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLNlCibuuhvXhxQ3QDO64d9vselhXjiw>
- <https://www.youtube.com/playlist?list=PLLNlCibuuhvXIQahfOR1HFzm9xx6eqP4p>

7. CONTACONTES

- <https://es.literaturasm.com/actualidad/vamos-contar-cuentos>
- https://www.youtube.com/channel/UCHwR_L9C8baiHL8mu78-bYg/videos (dins del canal de youtube d'Asprodicó els hi trobareu)



CANALS DE CUINA:

1. RECEPTES FÀCILS

- <https://www.recetasderechupete.com/recetas-faciles/>
- https://www.recetasmusa.es/recetas/recetas-faciles-ninos-hijos/?gclid=CjwKCAjwqJ_1BRBZEiwAv73uwHED6BGX9m xmBNXBF5wmZYi5NwqoWO9NjSR6aGijomr_z8yFSnD-MxoC1UAQAvD_BwE

2. CUINA DELIRANT

- https://www.youtube.com/channel/UCr0qUEUfy5H7rtpil9_jw_w

3. COCINA PARA TODOS

- <https://www.youtube.com/user/cocinatodo>

4. RECEPTES DIVERTIDES

- <https://okdiario.com/recetas/recetas-divertidas-ninos-3181530>



REPASSAR CONEIXEMENTS:

1. MATEMÀTIQUES

- <https://matepractic.com/esp/> (60 dies gratuïts)
- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasaeducacion-primaria-matematicas>
- <https://materialeseducativos.net/2018/10/27/230-fichas-grafomotricidad-con-figuras-geometricas-gratis/>
- <https://www.aulavirtualprimaria.com/2017/12/guia-de-actividades-logico-matematicas.html?fbclid=IwAR3Lo3WGJipVStkphPFhGbaYTGPuX0IKWlbcQW7vCArmmVn4hGcK-4FaFs>
- <http://materialeducativope.blogspot.com/2018/10/120-fichas-de-sumas-y-restas.html>

2. PRE-ESCRITURA

- <https://www.imageneseducativas.com/actividades-de-trazo-y-preescritura/?fbclid=IwAR0wEn7DDnR60w2cVBtul72pOaWnDuefXh4dinKvmHcH4mR8ogxcCeJ9GcM>

3. LECTOESCRITURA

- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2354&fbclid=IwAR27yGD_RsWb7glcXhgRs5IG16r12tAIBK65VX-J-r4deWOTbdQe2jMYTQ

4. ORTOGRAFIA

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/aplicaciones/13_elemental_watson/index.html

5. LLENGUA

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-primaria-lengua>

6. CIÈNCIES NATURALS

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-educacion-primaria-ciencias-naturales>

7. CIÈNCIES SOCIALS

- <https://www.grupo-sm.com/es/yoaprendoencasa-educacion-primaria-ciencias-sociales>

8. GEOGRAFIA ESPANYOLA

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos_jcyl/geografia_eu/geografia_es_new.html

9. GRAFOMOTRICITAT

- <https://recursosyoaprendoencasa.grupo-sm.com/infantil-5-expresion-artistica/game.htm>

10. COM FUNCIONA EL RELLOTGE?

- http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/Recursos%20Infinity/juegos/que_hora_es/que_hora_es.htm
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P204_1/es_carcasa.html
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P204_2/es_carcasa.html
- http://www.juntadeandalucia.es/averroes/centros-tic/41009470/helvia/aula/archivos/repositorio/0/196/html/recursos/la/U14/pages/recursos/143164_P199/es_carcasa.html

11. MEMÒRIA

- <https://www.orientacionandujar.es/2017/06/12/ejercicios-trabajar-la-memoria-2/>

12. JOCS EDUCATIUS:

- <https://www.aulapt.org/2020/03/18/coleccion-de-juegos-de-ortografia-yomequedoencasa/>
- <https://www.aulapt.org/2020/03/27/juego-online-encuentra-la-palabra-oculta/>
- <https://recursosyoaprendoencasa.grupo-sm.com/infantil-camino-flautista/>
- <https://www.aulapt.org/2020/03/24/juego-online-lectura-memoria-comprension>

13. DOCUMENTS IMPRIMIBLES

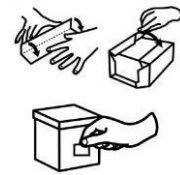
- <https://www.recursosep.com/2017/03/05/taller-de-lectura-y-escritura/>

14. TRADUCTOR DE PICTOGRAMES

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

15. SISTEMA DE COMUNICACIÓ AUMENTATIVA:

- https://www.youtube.com/channel/UC2aOkYLiDwH3nvwYXnmbd_A/featured



FER MANUALITATS:

1. PROPOSTES DE MANUALITATS DE CASTELLDEFELS CULTURA

- <https://castelldefelscultura.org/joemquedoacasa/>

2. TALLERS I EXPERIMENTS

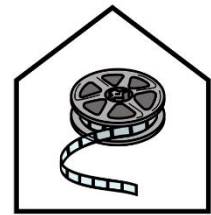
- <https://www.aecc.es/es/investigacion/ciencia-para-todos>

3. CANALS DE YOUTUBE

- <https://www.youtube.com/channel/UCI16pUzfJQK3Ded3HFks4tg>
- <https://www.youtube.com/watch?v=mCLzeIF-TsY>
- https://www.youtube.com/channel/UChHrhHukVqet_y5V9LgSfsg

4. PÀGINES WEB

- <https://www.estrenocasa.com/40-manualidades-para-hacer-en-casa/>
- <https://www.pequeocio.com/manualidades-faciles-para-ninos/>



CINEMA:

1. E-BIBLIO

Pels usuaris que tinguin el carnet de Biblioteca, eBiblio Catalunya.

- Link explicació del servei eBiblio i com accedir:
<http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
- Link continguts eBiblio:
<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

2. BARCELONA CULTURA:

- <https://.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

3. “L’AUDITORI A CASA TEVA”

- https://www.auditori.cat/uploads/20200325/Propostes_pelis_ok.2.pdf

4. CINC VIDEOS CURTS PER A TREBALLAR L’ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

- <http://www.ayudaparamaestros.com/2015/03/5-videos-cortos-para-trabajar-la.html>

5. CINQUANTA CURTS PER EDUCAR EN VALORS

- <http://www.ayudaparamaestros.com/2017/10/50-cortos-fantasticos-para-educar-en.html>



MÚSICA:

1. E-BIBLIO

Pels usuaris que tinguin el carnet de Biblioteca, eBiblio Catalunya. Continguts online gratuïts introduint el número de usuari del carnet:

- Link explicació del servei eBiblio i com accedir:
<http://catalunya.ebiblio.es/ayuda/E0360/ca/introduccio.htm>
- Link continguts eBiblio:
<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#indice>

2. BARCELONA CULTURA DE DE CASA:

- <https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

3. AUDITORI A CASA TEVA:

- <https://www.auditori.cat/ca/auditori-a-casa-teva>



TEATRE:

1. INICIATIVA DE TEATRE ACCESSIBLE

- Link que explica el hashtag:
<https://mailchi.mp/31433b68978a/volveremosalteatro>
- Link a la web teatre accesible:
<http://www.teatroaccesible.com/es/about/whoweare>

2. APROPA CULTURA (espais culturals oberts)

- Link apropa Cultura:
<https://www.apropacultura.cat/ca/cultura-casa-centre>
- Teatre Nacional de Catalunya a casa:
<https://www.tnc.cat/es/presentacio-el-tnc-a-casa>

3. BARCELONA CULTURA DES DE CASA

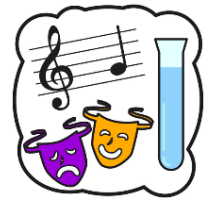
- Link Barcelona des de casa:
<https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca/recomanem?c=16&d=all>

4. VIU EL TEATRE:

- https://www.youtube.com/user/VIUELTEATRE1/playlists?view_as=subscriber&utm_source=Bdd+ACTIUS+2020&utm_campaign=815c4a8ecc-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_16_10_21_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_e611887c6e-815c4a8ecc

5. TEATRE ON-LINE:

- https://www.facebook.com/teatrogloborojo/?hc_ref=ARQOTy1K9JaX4v0YPzklw6l_diYIfQ8FsTcE21f7xm7ULV9BXse5qdBFPvzqTOJqVFs&fref=fnf&__tn__=kC-R
- Tarifa plana de teatre:
<https://compras.abonoteatro.com/yomequedoencasa/>



PROPOSTES CULTURALS:

1. OFERIMENTS CULTURALS:

- Castelldefels Cultura:
<https://castelldefelscultura.org/joemquedoacasa/>
- Servei d'Arqueologia de Barcelona:
<https://ajuntament.barcelona.cat/arqueologiabarcelona/recursos-en-linia-del-servei-darqueologia-de-barcelona/>

2. EXPOSICIONS VIRTUALS:

- https://www.elle.com/es/living/ocio-cultura/a31467178/museos-coronavirus-exposiciones-virtuales-arte-google-art/?fbclid=IwAR2anvA9gKm45JxKFj41ogcn6IMzaMNr81ckETb9a2v5MEC5WfpIpMUA2_c
- <https://www.rtve.es/television/20200317/10-museos-puedes-visitar-desde-casa/2010226.shtml>



JOCS I APLICACIONS:

1. ESCAPE ROOM PER JUGAR A CASA

- <https://planesconhijos.com/en-casa-con-ninos/10-escape-room-gratis-para-jugar-en-casa/>

2. TRIVIAL PER EDATS

- <https://www.testeando.es/>

3. JOCS EDUCATIUS

- <http://www.edu365.cat/infantil/jocs/index.html>
- <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/educacion/juegos-educativos>

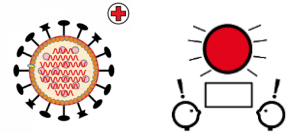
4. APPS INCLUSIVES

- <http://www.proyectodane.org/aplicaciones/>

5. EDUCLAN A LA CARTA

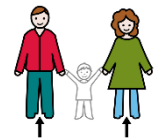
- <https://www.rtve.es/educlan/>

COM ENS CUIDEM AQUESTS DIES?



- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/pentagono_13-18.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/ficha_13-18.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-004_13_18_anos_ficha2_digital-72.pdf

ELS PARES TAMBÉ S'HAN DE CUIDAR



- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_06-09_digital-72.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_09-13_digital-72.pdf
- https://www.grupo-sm.com/sites/sm-espana/files/resources/imagenes/MKT/aprendo-en-casa/e-cuidamos/203681_promo_001-002_padres_13-18_digital-72.pdf



APPS PER A TABLETES I MÒBILS

AREES COGNITIVES

LLISTAT D'APLICACIONS ANDROID

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
- Atomic Art
- Antistress
- Laboratorio de fuegos artificiales

ATENCIÓ / MEMÒRIA/ RAONAMENT LÒGIC

- Juego de memòria. Picture Match
- Ballon Pop
- Bubble Shooter Genies
- Entrena tu Cerebro- Juegos de Atención
- Entrenador de memòria y atención

COMUNICACIÓ ALTERNATIVA I AUGMENTATIVA (Només pels usuaris que tinguin problemes de comunicació)

- Plaphoons
- JABtalk
- SymboTalk
- LetMeTalk
- CPA 3.0
- Alexicom

LLENGUATGE I LECTOESCRITURA

- Lee & aprende
- LudiTab Orientación espacial
- Letra a letra – Deletrear
- GALEXIA Mejora Fluidez Lectora
- Aprender a leer ejercicios

CONEIXEMENTS MATEMÀTICS

- Juegos matemáticos
- Juegos de matemáticas
- Juego de Matematicas: Zeus
- Conecta los puntós
- Dot it- Connect the Dots
- Juego de Matemática vs Undead

OCI	<ul style="list-style-type: none"> • Youtube • Ahorcado • Sopa de lletres • Pintar dibuixos: KidsDoodle, Happy Color, Mandala pàgina para colorear, Libro de colorear para mí, etc. • Aplicacions de música: Dubstep Drum Pads Guru, Grovepad o d'altres • Pasatiempos- 10 juegos en 1 • Encuentra las diferencias • Juego de memòria. Picture Match
ORIENTACIÓ ESPACIAL	<ul style="list-style-type: none"> • LudiTab Orientación espacial • Grande puzle de pirates • Conciencia fonològica- Juegos para autismo
DISCRIMINACIÓ DE COLORS	<ul style="list-style-type: none"> • Paginas para colorear Mandala • Libro de colorear para mi: juegos de pintar • KidsDoodle • Happy Color
LECTURA	<ul style="list-style-type: none"> • Galexia • Leer jugando