



ACTIVIDADES DENDE A AULA DE PEDAGOXÍA TERAPÉUTICA

PARA 1º DE PRIMARIA

Dende a aula de Pedagogía Terapéutica propoñemos estas suxerencias, pautas e actividades que poden ser atractivas, motivadoras e que ao mesmo tempo poden potenciar e reforzar as súas capacidades.

Iniciaremos facendo fincapé nunhas pautas básicas:

- ✚ É fundamental manter unha rutina cun horario que sexa flexible pero estable ao mesmo tempo.
- ✚ Realizar as actividades cotiás dun xeito máis relaxado, aproveitar que temos máis tempo para pararnos e disfrutar daquelas tarefas que en circunstancias normais hai que facer a toda présa e poden ser estresantes.
- ✚ Axudar nas tarefas da casa xa que é unha boa ocasión para que se fagan máis responsables e autónomos e que aprendan a facer cousas tan útiles como as que aprenden no colexio.
- ✚ Adicar un tempo, a ser posible ás mesmas horas, ao traballo do colexio.
- ✚ Alternar actividade física, xogos movidos e xogos tranquilos.
- ✚ Alternar momentos compartidos en familia, cos irmáns, con momentos de xogo solitario ou traballo autónomo.
- ✚ Sobre todo procurar manter a calma e intentar ter unha actitude tranquila .



ACTIVIDADES

Moitas destas actividades traballan e fomentan a mellora de máis dun ámbito.

Mellora da lectoescritura

- Dedicar cada día un tempo á lectura de textos variados: cómics, contos, noticias, poesías, chistes. Buscar sempre textos que lles motiven.

Para mellorar a velocidade lectora e a comprensión.

Facer lecturas en alto e mesmo gravar algunha lectura para que se escoiten.

- Falar sobre o que leu, contalo coas súas palabras.
- Copiar coa mellor letra posible algún fragmento que lle gustara.

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/06/COLECCION-C3%93N-LECTURAS-COMPRENSIVAS-1%C2%BA-PRIMARIA-SAFA-ANDUJAR-parte-2.pdf>

Nesta páxina atopará lecturas axeitadas coas que poder traballar.

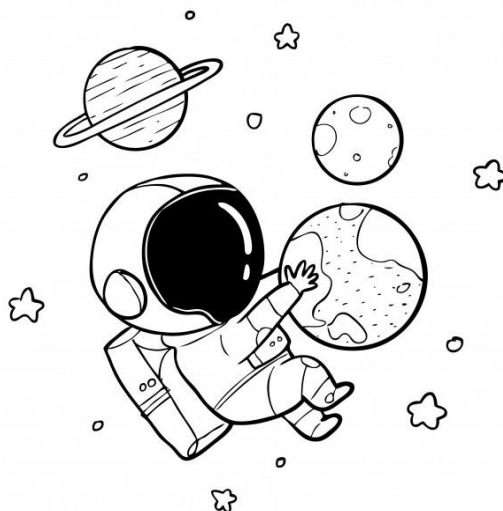
Mellora da memoria

- Memorizar números e palabras.
- Memorizar frases cun número crecente de palabras.
- Memorizar poesías, cancións, chistes, refráns.

COSMONAUTAS

Da nave da Terra
somos cosmonautas,
navegamos todos
pola Vía Láctea.

Negros e amarelos,
de cobre ou cor branca,
homes e mulleres,





só hai unha raza.

Nesa inmensidade
que son as galaxias
somos só persoas,
dunha especie, a humana.(Marica Campo)

**Podes aprender esta fermosa poesía e se queres, grávate
recitándoa.**

Tamén podes facer un debuxo dela.

POESÍA

A MI ME GUSTA
EL VERANO, 
A MI ME GUSTA
QUE HAGA SOL. 
A MI ME GUSTAN LOS
HELADOS
DE CHOCOLATE,
FRESA Y LIMÓN. 

POESÍA: "DENTRO DE UNA PERA"

Dentro de una pera
vivía un gusano,
si tenía hambre
le daba un bocado.
Tanto, tanto tanto
la mordisqueó,
que al cabo de un tiempo
sin casa quedó.



Mellora da atención e das funcións executivas

Practicamente todas as actividades que se propoñen son boas para o desenvolvemento das funcións executivas.

- Realizar puzzles .
- Outra posibilidade é facelos online. 1º de Primaria.



<https://aprendiendoconjulia.com/2016/10/puzzles-online-ninos-6-12-24-36-piezas/>

- Facer construcións seguido modelos ou libremente.
- Facer **sopas de letras**. Traballamos tamén **vocabulario**. Xogo de sopas de letras online: <https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/sopas-letras>

Mellora da motricidade fina e grosa

- Amasar plastilina, facer figuriñas con ela.
- Colorear debuxos utilizando pinturas, pinceis...
- Ensartar bolas, macarróns e facer colares.
- Recortar figuras, debuxos, facer collages con papeis de revistas...
- Atar cordóns, facer trenzas...
- Xogar ás estatuas e ao espello (un fai de espello e ten que imitar a postura do compañeiro)
- Xogar a lanzar e a recibir a pelota.
- Saltar á pata coxa ou cos pés xuntos.
- Facer equilibrios.
- Bailar ao ritmo dunha canción.

Mellorar a relaxación

- Poñer unha música suave e deitados escoitala cos ollos pechados.
- Facer exercicios de respiración consciente (enchémonos de aire, mantemos un tempo e expulsamos pola boca).
- Facer todas aquelas cousas que nos aportan tranquilidade no tempo de lecer e que varían en función dos gustos persoais.



Agardamos que todas estas actividades sexan de proveito e sirvan para facer máis levadeira esta situación que nos ten a todos un pouco confundidos e preocupados.

Un saúdo,

A profesora de PT.