



## ACTIVIDADES DENDE A AULA DE PEDAGOXÍA TERAPÉUTICA

### PARA 5º 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:

<https://aprenderespanol.org/lecturas/lecturas-ejercicios.html> .

Son lecturas interactivas que están graduadas por niveis de dificultade.

Tamén onde pon páxina principal ten exercicios interactivos de gramática que poden ser interesantes.

- 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.
- Le este texto :

### Escribir un diario

*Hoxe en día é difícil distinguir entre blog e diario, xa que moita xente considera que un blog é, en certa maneira, un diario en Internet. Pero o termo diario segue referindo á súa acepción tradicional. O diario é ese caderno no que o seu autor, todos os días, escribe con bolígrafo durante cinco minutos o que el considera relevante no que lle ocorreu durante o día. É, en resumo, un libro por e para un mesmo.*

*Para alguén que queira empezar a escribir un diario, aquí van unhas pautas que poden ser de axuda:*



*1. A propia vida parécelle extraordinaria, é a mellor historia que pode narrar xamais.*

*2. Un diario é unha historia intimista. Nun diario, a obxectividade e a sinceridade son calidades opostas. Seica o novelista ruso Leon Tolstoi escribía tres diarios: un para que o lese a súa muller; outro, que pensaba mandalo publicar despois da súa morte; e outro que levaba sempre con el, escondido na súa bota dereita, no que poñía os seus pensamentos máis íntimos.*

*3. O diario debe reflectir a vida do escritor, ou o que lle pareza máis importante dela. Se non tivo un día fóra do normal, pero ten ganas de escribir, quizais o apropiado é reflectir o seu estado de ánimo.*

*4. A xente nova e os futuros escritores servíronse dun diario para apuntar as súas inquietudes literarias. Por exemplo, o famoso escritor Ernest Hemingway escribía algunhas das cousas que lle ocorrían, que podían ser o argumento dunha novela.*

Contesta:

- Que é un diario na súa acepción tradicional?
- Para quen se escribe un diario?
- Conta a modo de Diario o que fixeches onte.

### **Mellora da memoria**

- Memorizar números e palabras.
- Memorizar frases cun número crecente de palabras.
- Memorizar poesías, cancións, chistes, refráns.
- Intenta aprender estes refráns e comprender o seu significado.

<https://drive.google.com/file/d/1ut2EtXfzfZimRvyf3GN2MT0amDfi39of/view>



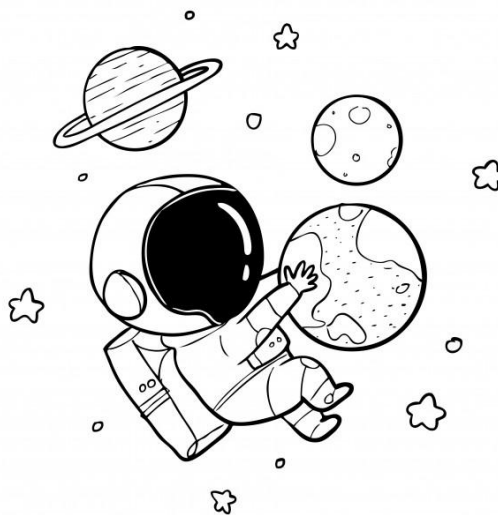
## **COSMONAUTAS**

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.**





- Memorizar as táboas de multiplicar. Un xogo interactivo para memorizalas:  
<https://www.tablasdemultiplicar.com/>

### **Mellora da atención e das funcións executivas**

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

- Realizar puzzles .
- Facer construcións seguindo modelos ou libremente.
- Facer sopas de letras. Xogo de sopas de letras online:  
<https://juegosinfantiles.bosquedefantasias.com/sopas-letras>
- Tamén pode usar un xogo de Tangram online,

<https://jugarconjuegos.com/habilidad/tangram-online.html>

### **Mellorar o cálculo e o razoamento lóxico matemático**

- Facer series ascendentes e descendentes de números( Partir dun número e irle sumando, restando, multiplicando...) En función da idade.
- Resolver problemas matemáticos adaptados ao nivel.

Nesta páxina hai actividades online relacionadas con estes aspectos. Hai que seleccionar o curso

<https://es.ixl.com/math/5-primaria>

### **Mellora da motricidade fina e grosa**

- Colorear debuxos utilizando pinturas, pinceis...
- 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.