



Des del **grup d'infància i adolescència del COTOC**, us proposem revisar en família les propostes de **JOC** i **RUTINES** de la vostra llar en període de confinament

# EL JOC ÉS LA OCUPACIÓ MÉS SIGNIFICATIVA DURANT LA INFÀNCIA

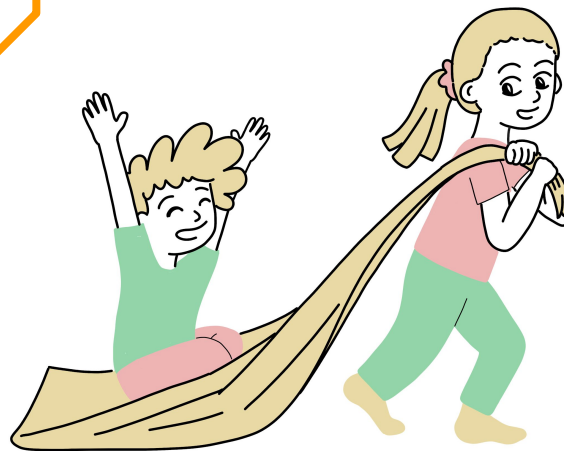
**JUGAR ENS PERMET  
PREPARAR-NOS PER LA VIDA  
ADULTA, I CAL QUE SIGUI**

- 👉 DIVERTIT
- 👉 INTRÍNSECAMENT  
MOTIVADOR
- 👉 UN FI EN SI  
MATEIX

**JUGAR FOMENTA  
EL NEURO-  
DESENVOLUPAMENT**



**EL JOC ÉS  
LA BASE DE  
L'APRENTATGE**



**JUGAR EN  
FAMÍLIA FACILITA  
LA SOCIALITZACIÓ**

# EL JOC

*“El joc és la forma més elevada de recerca”*

Albert Einstein

TIPUS DE JOC	HABILITATS/CAPACITATS	EXEMPLES
<b>SENSORIAL</b>	<b>SENTITS I PERCEPCIÓ</b>	Massatge ( amb olis, teles, pilotes...), safata textures, audicions, tastet de fruites...
<b>MOTRICITAT</b>	<b>PROPIOCEPCIÓ MOTRICITAT FINA MOTRICITAT GRUIXUDA</b>	Circuit de psicomotricitat, estiraments i ioga adaptat, jocs d'encaix i d'enfilat, pintura de dits...
<b>COGNICIÓ</b>	<b>MEMÒRIA, ATENCIÓ, COGNICIÓ PROCESSAMENT LÒGIC</b>	Jugar al memory, al tres en ratlla, a fer la compra...
<b>COMUNICACIÓ</b>	<b>COMPREENSIÓ EXPRESSIÓ SOCIALIZACIÓ</b>	Cantar, jugar al Tat!, fer videotrucades amb els amics/familiars....
<b>HABILITATS SOCIO EMOCIONALS</b>	<b>TEORÍA DE LA MENT RESOLUCIÓ DE CONFLICTES</b>	Veó - veó, joc simbòlic, fer un horari visual...

# Estructura de joc dins d'un espai

Una bona manera d'estimular el joc, és tenir els espais de joc preparats, potser per diferents racons d'activitat, delimitats per mobiliari o en diferents ambients

## Organització de racons

Els racons permeten compaginar el joc individualitzat amb l'exploració i l'aprenentatge per al descobriment

Joc simbòlic ( botiga, animals...)

Construccions ( blocs, capses...)

Didàctic (contes, puzzles...)



## Moviment

Un espai diàfan pel rastreig, volteig...

i creació de reptes motrius amb elements de casa



## Espai de calma i benestar

Amb teles, coixins, llums leds, ampolles sensorials...

# Repensem les Activitats de la Vida Diària!

Les activitats i les rutines quotidianes a la llar proporcionen una font d'oportunitats d'aprenentatge increïblement valuoses pels infants



*Què li puc deixar fer a soles que abans no feia?*

*Puc permetre'm el temps per delegar, observar, acompanyar?*

*Què necessitem adaptar per a que sigui més autònom/a?*

*Pot ser part actiu/va de les activitats de cura (alimentació, higiene, vestir...) i de les activitats de la llar (endreçar, cuinar, cura dels animals..)?*

*Cal fer conjuntament un horari de la jornada?*

I quines són les **habilitats** que desenvolupa un infant quan porta a terme aquestes activitats quotidianes?

## POSEM DOS EXEMPLES!

### MENJAR

- Control postural assegut
- Coordinació bimanual
- Coordinació ull-ma
- Prensió adient dels estris
- Gaudir d'una activitat social

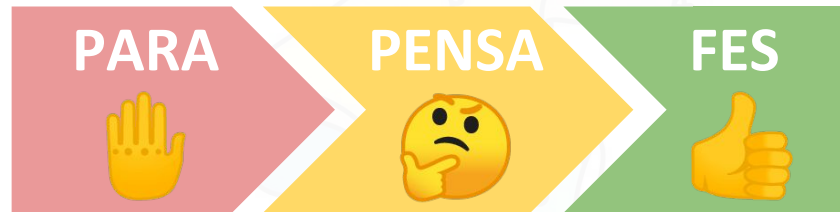


### VESTIR

- Consciència corporal
- Habilitats manipulatives fines
- Planificació motora
- Atenció
- Autoestima



# ORGANITZACIÓ DE LES TASQUES AMB INFANTS I ADOLESCENTS A CASA



## ABANS DE COMENÇAR

- 👉 Què vull fer?
- 👉 Quins passos té la tasca?
- 👉 He de fer-ho ràpid o poc a poc??
- 👉 Necessito objectes per fer-ho?

## A L'ACABAR

- 👉 M'ha sortit com jo havia planificat?
- 👉 He fet tot els passos?
- 👉 La velocitat ha estat la adequada?
- 👉 Què puc canviar perquè em surti millor la propera vegada?



**Si voleu o necessiteu algun recurs concret més específic,  
escriuiu-nos i nosaltres ens posarem en contacte i us  
donarem adreça, link o contacte que creiem que s'ajusti  
més allò que demaneu**

  [grupinfanciacotoc@gmail.com](mailto:grupinfanciacotoc@gmail.com)  