

2019-2020

*Por ti, por min,
por todas e todos*



CEIP DE GALÁN

Equipo de PT e AL

Curso 2019-2020

ÍNDICE

1. Presentación	2
2. Actividades propostas	3
2.1. Cancións	3
2.2. Contos	4
2.3. Películas	10
2.4. Xogos.....	10
2.5. APPS	11

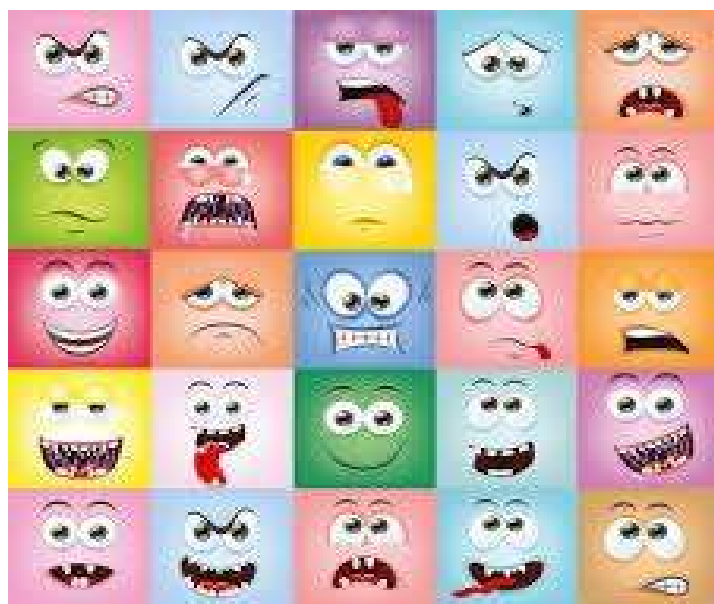
1. Presentación

Bos días a todos e todas,

O **equipo de PT e AL** do CEIP de Galán é plenamente consciente da excepcionalidade desta situación e do esforzo que todos e todas vos, rapaces e rapazas, estades a facer día a día.

Por esta razón, decidimos crear o proxecto “**Por ti, por min e por todas e todos**”, que ten por obxectivo facervos un pouquiño máis amena e divertida esta época que estamos a vivir. Cada semana, ata o inicio das clases, imos propoñervos unha serie de actividades lúdicas e educativas (vídeos, contacontos, apps, etc.), que serven tanto para os máis pequenos e pequenas da casa, para os máis maiores e para toda a familia.

Esta semana decidimos traballar sobre **AS EMOCIÓNS**, xa que creemos que aprender a identificar as emocións propias e as dos demais, especialmente nestes momentos, é un aspecto clave para a nosa autoregulación emocional e para a convivencia tanto familiar como escolar. Imos aló!



2. Actividades propostas

Aquí vos deixamos algunhas das actividades propostas para a comunidade educativa do CEIP de Galán, agrupadas todas elas polas seguintes temáticas: cancións, contos, películas, xogos e apps.

2.1. Cancións



“La canción de la felicidad”

<https://youtu.be/GYWfTacgt-g>

Canción do popular “Cantajuego” que inclúe algún movemento para imitar.



“El rock de las emociones”.

<https://youtu.be/hX60blksDsU>.

Outra canción que nos fala das distintas emocións básicas e empatía.



“Espacio me Tranquilo”

<https://youtu.be/uovVmabRN08>

Canción que nos axuda a tranquilizarnos cando nos enfadamos. Explica como nos sentimos cando nos enfadamos.

2.2. Contos

“José aprende”



Colección de contos en pictogramas, diseñado por Aprendices Visuales e *disponible para tablet ou móvil*, na que o protagonista nos fala das cousas que lle fan sentirse triste, contento, enfadado, etc.

Tamén podemos atopalos en Youtube, a modo de **videocontos**:

JOSÉ ESTÁ TRISTE.

<https://youtu.be/5ZfOgjfedKA>

JOSÉ ESTÁ CONTENTO

[https://youtu.be/n05jENW -Ws](https://youtu.be/n05jENW-Ws)

JOSÉ ESTÁ ENFADADO

<https://youtu.be/8gTmv1aWXWY>

JOSÉ ESTÁ ASUSTADO

<https://youtu.be/p6mHrK442pE>



“ADIÓS ENFADOS”



Conto interactivo que fala dun neno que está sempre enfadado. Pódese descargar no móbil ou no Ipad.

“O monstro de cores”



A autora do conto, Anna Llenas, achéganos ao mundo das emocións, a través dun monstro que non sabe o que lle pasa. Está feito un lío coas emocións e agora ten que desfacer o embrollo...

Para achegarnos ao contido do libro, podemos escoitar a seguinte **canción**:



<https://youtu.be/9zTRVFWr87Q>

E, se preferimos ver o **videoconto**, temos a posibilidade de facelo en Youtube:



En galego: https://youtu.be/t8yy_AleTAA

En castelán: <https://youtu.be/NmMOkND8g>

E, se tedes ganas de facer algunha **actividade**, podedes empregar algunhas das propostas no seguinte enlace:

<https://drive.google.com/file/d/0B6ZQ73O1lqAGTWczNG4yQ1Fabzg/view>

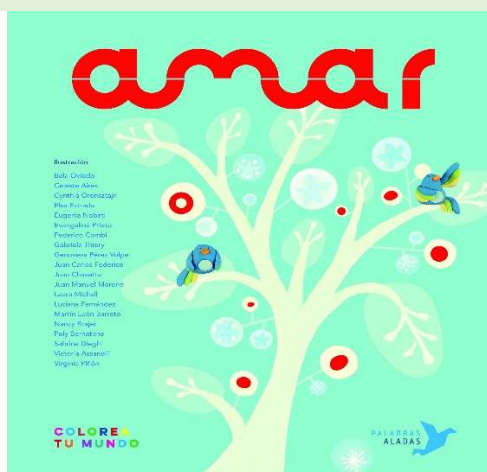
Por último, cabe sinalar que tamén temos a opción de que o monstro nos explique as emocións que sente durante o **coronavirus**, así como as razóns para quedar na casa. Para iso, podedes consultar o seguinte enlace:

el monstruo de colores



<https://youtu.be/X0AIZPHKwA4>

AMAR



A Editorial PALABRAS ALADAS, comparte en pdf o seu libro AMAR, no que se fai unha descrición de 40 rasgos, acompañados dunha ilustración, que dan beleza á palabra AMAR. Por exemplo: coidado, xenerosidade, colaboración...

Deixámosvos aquí o enlace para acceder a este libro, así como as correspondentes actividades:

- **Libro:**

<https://drive.google.com/file/d/1-eEyF64Dc-W4324Lw13FvOKGapLsIf-M/view>

- **Actividades:**

<https://drive.google.com/file/d/1HIWYlvFFCr9qjXWXI77HHCmV9nIZdKU/view>

Emocionario



Diccionario de emociones que describe, con sencillez, cuarenta e dos estados emocionais para aprender a identificarlos e, así, poder decir o que realmente sentimos.

Ademais do libro, podemos escoitalos no seguintes **enlaces web**:

- **Parte 1:** <https://youtu.be/n4d6sT-aL8I>
- **Parte 2:** <https://youtu.be/sa2hPRqyCZc>
- **Parte 3:** <https://youtu.be/BLpG493UniQ>

E, ademais, ofrece a posibilidade de facer algunhas **actividades**:

Palabras Aladas

Itinerarios

Di lo que sientes

Entrénate para soñar

FICHAS

Fichas

Fichas para infantil Fichas para primaria Fichas para secundaria Fichas para bachillerato

Estas **fichas de actividades** (en **español e inglés**) sirven para profundizar en cada uno de los cuarenta y dos estados emocionales que describe el libro **Emocionario**. En las fichas se proponen, por un lado, actividades que ayudan a explorar los textos del **Emocionario** (libro en inglés: **Emotionary**) de una forma más enriquecedora y con mayor perspectiva; y, por otro lado, actividades creativas que invitan a expresar nuestras emociones o a imaginar qué emociones experimentan los demás.

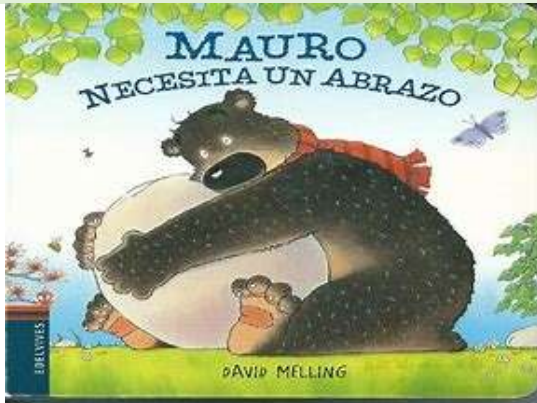
Descárgate, **gratuitamente**, las **42 fichas para primaria** vinculadas al libro **Emocionario** (que forma parte del itinerario **Di lo que sientes**).

Palabras Aladas	1) Ternura (eng)	15) Vergüenza (eng)	29) Aburrimiento (eng)
-----------------	------------------	---------------------	------------------------

Aquí queda o **enlace**:

<https://www.palabrasaladas.com/di-lo-que-sientes/fichas-de-actividades.html>

Mauro necesita un abrazo



Mauro levántase un día cunhas ganas terríbles de dar un abrazo a alguén, polo que abraza ás pedras, aos árbores do bosque, aos matorrais..., pero nada de iso lle consola.

Ata que se encontra cun coello, que lle suíxe a quen abrazar. Quen será?

Deixámosvos o enlace para que o averigüedes:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZeWQ8j3qg30>

Lágrimas bajo la cama



Que pasaría se o mundo quedara sen lágrimas? Simón está cansado de que lle chamen chorón, polo que tomou unha decisión. Pero, será acertada esta decisión?

Consultádeo neste **enlace**:

<https://vimeo.com/209739713>

¿Qué es el amor?



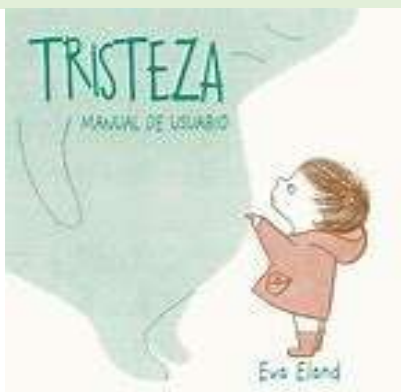
“Que é o amor?”, pregúntase Emma. Plantéalle a cuestión a súa romántica mamá, ao seu papá, amante do fútbol, a súa aboa reposteira, ao seu avó...

E obtén diferentes respostas! Non hai maneira de aclararse! Emma sinte que a cabeza lle da voltas...

Queres saber máis? **Preme aquí:**

<https://youtu.be/wdExBfvY-nQ>

Tristeza



Ás veces, a tristeza chega sen avisar. Non sabemos moi ben como, nin por que, pero de pronto sentimos que nos acompaña a todas partes.

É unha presenza molesta, asfixiante, que tratamos de evitar a toda costa.

Incluso intentamos escondela no armario ou debaixo da alfombra.

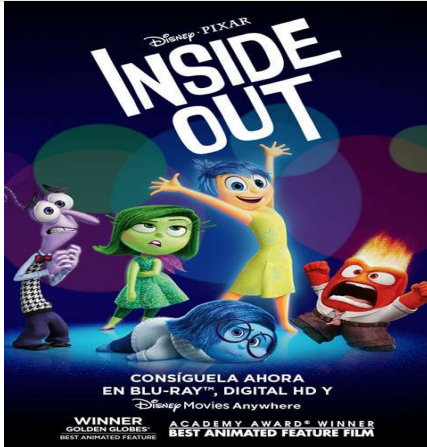
Pero, quizás, a mellor forma de afrontar a tristeza sexa mirala de fronte, escoitala, comprendela e abrazala ata que desapareza.

Aquí vos queda o **enlace** a este videoconto:

<https://youtu.be/wdExBfvY-nQ>

2.3. Películas

“INSIDE OUT” (Del revés)



É un filme estadounidense de animación, comedia e drama do 2015.

Está ambientado na mente dunha nena na que varias emocións personificadas tratan de axudala despois da súa mudanza a unha nova cidade.

Unha serie de acontecementos fan que Alegría e Tristeza se mesturen nunha perigosa aventura que dará un cambio no mundo da protagonista.

2.4. Xogos

JUGAMOS CON... LAS EMOCIONES

TRISTE



Xogo de emocións para traballar a intelixencia emocional. ALEGRÍA, TRISTEZA, MEDO, ENFADO, ENAMORADO.... Nos indica unha situación e nos pide que indiquemos que emoción nos provoca.

Para xogar, accede ao seguinte **enlace de Youtube:**

<https://youtu.be/ufmuD4VUzU>

2.5. APPS



“¿Qué tal estás?”

App, de pago, que permite traballar a comprensión e a expresión emocional, a partir de 12 emocións diferentes.



“Termotic”.

App que permite traballar a regulación das propias emocións e levar un diario de emocións persoal.



“Gomins”

App na que se avalían aspectos relacionados coa intelixencia emocional e social, o autocontrol e o recoñecemento das emocións.



“Respira, piensa, actúa”

App que permitirá ao noso alumnado a aprender a xestionar os enfados e as rabietas.

