

15 REPTES PER LES MANS

PROPOSTA DEL SERVEI DE
TERÀPIA OCUPACIONAL



INSTRUCCIONS

DIVERTIR-SE
mentre es treballa

Els materials els
trobaràs a casa (la
majoria)

Fes el repte sol o
sola, amb els de
casa (parella, fills,
germans, ...), amb
amics, per
WhatsApp o
videoconferència.

Si tens fills
menors (o no
tant), pot ser un
bon moment de
joc a compartir.

1. LA MURALLA

◆ Gots de plàstic

Fes-ho de peu, si pots, o l'estona que puguis.

Utilitza només una mà, comença amb la més afectada. Munta i desmunta i després canvia de mà. Fes-ho 3 vegades.

Pots cronometrar el temps o a veure qui la fa més alta o qui la fa més original.



2. L'ERIÇO

◆ 1 Patata i Escuradents

Alternant les diferents
pines, índex i polze, Anular
i polze, dit Cor i polze, dit
petit i polze.

Alternant les mans, fes el
teu eriço o un animal
inventat.

Pots decorar-lo i fer-lo el
més original que vulguis.



4. ENCISTELLA !!!

1 Garrafa d'aigua i Pilotes de ping-pong, tenis o les que tinguis a casa. Si no en tens, fes-les amb paper de diari, l'arrugues i el subjectes amb celo.

Amb les pilotes, primer han de fer un bot a la taula i després encistellar. Amb les de diari, encistella directament.

Posa la garrafa lluny, o damunt d'una capsa o al terra.

A veure qui encistella més !!



5. ENFILA

◆ Macarrons

◆ Cordons de bambes o similar

Enfila el nombre màxim de macarrons en un cordó.

Amb la mà més afectada subjecta el macarró amb les diferents pinces I després amb l'altre mà.

En 5 minuts quants macarrons has enfilat ?



6. MASILLA TERAPÈUTICA

Fes la teva massilla :

1 got d'aigua

1 got de sal

3 gots de farina

2 culleradetes d'oli

Opcional: colorant alimentari o pintura acrílica.

Barreja-ho tot amb les mans fins que no s'enganxi a les mans. Afegeix el color quan ja està feta una massa.

Fes boles, xurros I deixa la teva empremta amb cada dit.



7. QUANTS EN TROBO ?



1 Paquet de lleties

10 bales o 10 botons o 10 cigrons, depèn del que tinguis a casa.

Col·loca les lleties en una safata i les 10 peces que hagi preparat.

Tapa la safata amb una tela i posa-hi la mà per cercar els 10 objectes.

Pots treure'ls d'un en un o en trobes un i el guardes a la mà fins a trobar-ne tres i aleshores els treus.

Si algú més s'anima, a veure qui és més ràpid o qui en manté més a la mà.

8. LA TORRE DE PISA

Recupera uns quant CD's dels que tens a casa,tens espelmes de Ikea ?, sinó busca alguna peça tipus taps d'ampolles o taps de suro.

Fes la torre més alta, combina els suports petits com les espelmes amb els cd's.

I si en poses només un, fins a quin pis arriba?

També pots utilitzar els rotllos del paper de WC combina't amb els cd's. Fes-la el més alta que puguis.





9. FER LA TRENA

Cordons de sabates o similar

Safata porexpan

3 xinxetes

Subjecta els tres cordons amb les xinxetes i realitza una trena.

Pots provar amb diferents gruixos que trobis al teu abast.

10. PROVA DE FORÇA



1 pastilla de sabó

Claus de diferents mides

Cargols de rosca i femelles

Proba de clavar els claus al sabó, primer prova de fer-ho amb les mans i també fes-ho amb un martell.

Després et toca treure'ls.

Quantes fileres fas ?

Aprofitant, si trobes cargols i femelles, enrosca'ls, quedaran aparellats i és un exercici de pinça amb moviment.

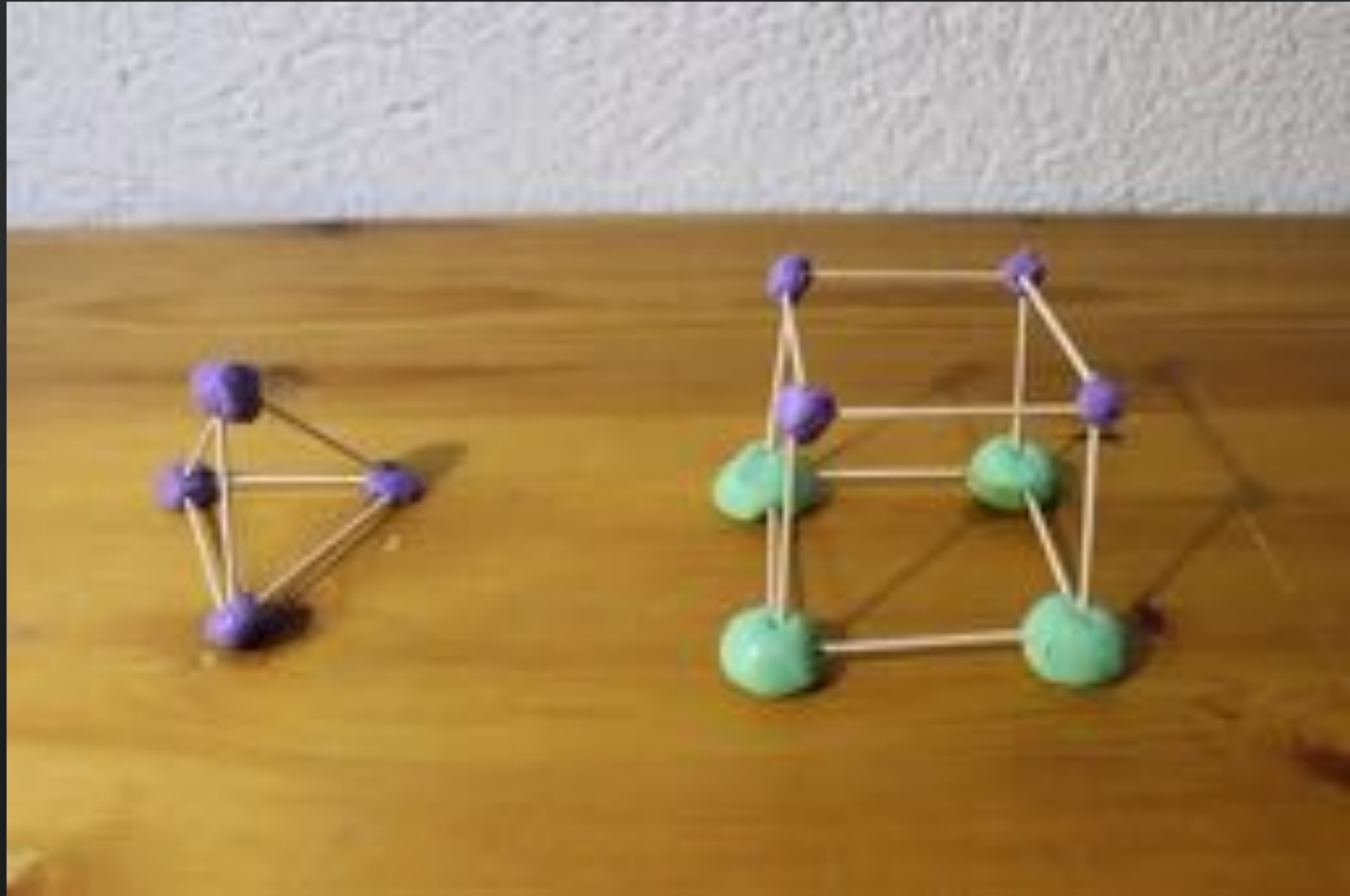
11. MOLÈCULES

Massilla i escuradents

Amb la massilla que vas fer, fes boles petites per a clavar-hi escuradents.

Proba de fer figures geomètriques amb volum o inventa formes.

Saber trobar l'equilibri és important.



12. ESCULTURA

3 Bricks de llet

3 tubs paper WC

Opcional pintura

Obre els bricks I retalla 5 quadrats, 5 triangles I 5 rodones. Fes-hi 4 talls simètrics a cada figura.

Als tubs fes-hi talls on et porti la imaginació I crea la teva escultura.

A veure quantes opcions pots imaginar.



13. VA DE PÈSSICS

Pinces d'estendre

Tela

Pessiga la roba i enrosca-la,
subjecta amb una pinça.

Repeteix per tota la roba.

Recorda de fer amb les
dues mans I amb les
diferents pines dels dits.

Opcional, amb una
remolatxa espremuda, pots
tenyir la tela si és blanca
sense treure les pines.



14. ATRAPA-LA

Ampolla de refresc

Cordill o fil de llana, xinxeta

Tap de suro o similar

Retalla l'ampolla i queda't amb el terç proper al tap.

Subjecta el tap de suro, ben lligat, amb el cordill i fixa el cordill a l'ampolla en la zona del tap.

Deixa que pengi el cordill i balanceja de manera que atrapis el tap de suro dins la cistella de l'ampolla.

Fes-ho amb les dues mans.



15. Joc Awalé

1 ouera de 12 ous

48 cigrons o llavors

Construeix aquest joc i segueix les normes que trobaràs en l'enllaç

<http://www.tocamates.com/juegos-de-siembra-wari-o-awale/>

Recorda de moure els cigrons amb les diferents pinces dels dits.



Cemcat



Centre d'Esclerosi Múltiple de Catalunya