PROYECTO

Las tardes de junio 2019

“En busca de los alimentos saludables”

SECOE C/ Playa de Benicassim, 9 Urb. Valdecabañas - 28660 Boadilla del Monte
T. 91 632 45 74 - www.secoe.es

PRESENTACIÓN

El proyecto educativo aquí presentado está basado en la promoción y el fomento de hábitos saludables a través de la actividad física junto con una alimentación sana y equilibrada con el fin de consolidarlos en los alumnos/as en un futuro cercano. A través de éste proyecto, vamos a conocer los alimentos principales en una dieta equilibrada y llevar a cabo unos hábitos saludables en el consumo de los alimentos a través de juegos, dinámicas y talleres creativos.

Esta propuesta está pensada para desarrollarse en las Tardes de Junio, cuando los colegios cambian su jornada a una jornada continua y los alumnos/as puedan seguir en el colegio realizando actividades lúdico-educativas y con el fin de conciliar los horarios laborales y escolares. Se llevará a cabo desde el día 3 de junio al 21 de junio, ambos incluidos.

METODOLOGÍA

La propuesta de las Tardes de Junio va dirigida a alumnos/as entre los 3 y los 12 años. Se proponen diferentes actividades pero todas relacionadas con la actividad física y la buena alimentación: en las dinámicas grupales se trabajará la educación física y de salud, con las asambleas juegos donde se desarrolla la expresión oral y juegos para compartir en grupo y se desarrollará la creatividad de los alumnos, etc.

Nuestra metodología activa, participativa y motivadora, favoreciendo así el proceso de enseñanza/aprendizaje y la autonomía de nuestros alumnos/as.

Las estrategias metodológicas que se van a utilizar son:

- Exploración de los conocimientos previos de los alumnos/as sobre alimentación y salud.
- Enseñanza activa para que los alumnos/as participen, busquen soluciones y sean los protagonistas de su propio aprendizaje.
- Puesta en práctica de actividades relacionadas con la actividad física y la alimentación sana y equilibrada.
- Realización de actividades, juegos, talleres y dinámicas donde se fomenten hábitos saludables y el ejercicio físico.

Además, con los talleres, dinámicas y juegos plateados en la programación trabajaremos la Educación en Valores, con nuestra base metodológica de **"APRENDE, DISFRUTA Y CONVIVE"** y el aprendizaje colaborativo tan importante para nosotros/as, lo que permite adaptar el proceso de aprendizaje a las necesidades del alumnado.

Toda la propuesta está diferenciada en talleres para Educación Infantil y Primaria, salvo en aquellos casos en los que el aprendizaje colaborativo dará valor trasversal al desarrollo de los mismos. Así los mayores colaboran con los pequeños bajo la supervisión de sus monitores/as. Los mayores hacen de modelos y guías para los más pequeños.

En base a lo anteriormente expuesto, se emplean diferentes estrategias metodológicas, con el fin de motivar a los alumnos/as y conseguir aprendizajes significativos de los contenidos tratados, como son:

- Actividades de estimulación: animación a la lectura, cuentacuentos, asambleas, música, adivinanzas…
- Talleres creativos: expresión plástica y artística, cuidados medioambientales, teatro…
- Juegos: motores, de cooperación, de presentación, gymkanas…
- Dinámicas grupales y de habilidades sociales.

OBJETIVOS GENERALES

- Ofrecer a los niños de 3 a 12 años un espacio adecuado para la realización de actividades lúdicas, socioculturales, de ocio y tiempo libre.
- Colaborar en la conciliación de la vida familiar y profesional de las familias.
- Promover la adquisición de conocimientos actitudes y hábitos favorables hacia una alimentación saludable y la práctica diaria de actividad física.
- Desarrollar una actitud crítica frente a la alimentación a través de actividades lúdicas.
- Realizar actividades para que conozcan las bases de una alimentación sana y equilibrada.
- Desarrollar una actitud crítica frente a la alimentación a través de actividades lúdicas.

- Conocer las posibilidades lúdicas para mejorar la condición física, experimentar y practicar ejercicios idóneos para la mejora de la misma y valorar su importancia por sus consecuencias beneficiosas para la salud y la calidad de vida.
- Conocer la pirámide de la alimentación y los alimentos diarios necesarios.

Objetivos específicos

- Adquirir hábitos de vida saludable en relación con la alimentación.
- Desarrollar la creatividad de los alumnos con diversas técnicas plásticas.
- Adquirir autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos de salud y bienestar.
- Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad alimentaria, la higiene, la nutrición y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.
- Descubrir, conocer y vivir el juego como medio que favorece la aceptación propia, el desarrollo humano, la manifestación de emociones, el respeto a las demás personas, la aceptación de reglas, la seguridad personal y la aceptación de la identidad sexual y cultural.
- Trabajar valores de cooperación, utilizando el juego como forma de relacionarse, aprender, divertirse y desarrollar capacidades intelectuales y psicomotrices.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicio físico como actividades de juego y ocio.

ATENCIÓN a la DIVERSIDAD

Desde Secoe estamos concienciados y sensibilizados con la importancia de la inclusión, normalizar y atender a las necesidades individuales de cada alumno/a. Por ello, hacemos posible el acceso a nuestros servicios indistintamente de las capacidades de cada uno y diversidad funcional que presente. Las actividades son abiertas, flexibles y fácilmente adaptables para que todos/as puedan participar como uno más. El objetivo, aumentar la autonomía social y personal de los alumnos/as.

PROPUESTA de TALLERES, DINÁMICAS y JUEGOS

La Declaración Universal de los Derechos del Niño afirma que *"jugar es una fuente inagotable de placer, alegría, descubrimientos, reto y satisfacción, que permite un crecimiento equilibrado del cuerpo, la inteligencia, la afectividad y la sociabilidad. Un niño que juega es un niño sano".*

Para acompañar a los niños durante este periodo, desde secoeduca ofrecemos una Programación de Actividades adaptada con el objetivo de compatibilizar el aprendizaje con la diversión, con el reciclaje, con la colaboración y la socialización.

PROGRAMACIÓN EDUCATIVA

Dentro de nuestra programación vamos a trabajar con los alumnos:

1) Asambleas: con la finalidad de introducir a los alumnos en la temática y/o actividades el día y fomentar su autonomía.

2) Dinámicas grupales: con las dinámicas de grupo perseguimos la interacción de los miembros, que se conozcan, que se relacionen, que cooperen juntos… Las dinámicas ayudan a crear un ambiente divertido que hace que los niños rompan las barreras interpersonales y conozcan la importancia de trabajar juntos. Dentro de éstas desarrollaremos distintas clases de dinámicas, de cooperación, de presentación, dinámicas para desarrollar las habilidades sociales, para empatizar con los iguales…

3) Juegos y actividades: perseguimos fomentar la interacción de los niños, divertirnos, disfrutar con las actividades propuestas, potenciar el compañerismo y el trabajo en equipo, reconocer las reglas del juego…

4) Talleres o temáticas: trabajar colectivamente potenciando el aprendizaje colaborativo, fomentar la motivación y la capacidad creadora, fortalecer la confianza, estimular activamente la creatividad de los alumnos/as…

5) Dinámicas de Mindfulness: Trabajamos con los niños la capacidad para conocer y gestionar sus emociones, para identificar y comprender las de los demás y así utilizar esta información para guiar, de la mejor manera posible, sus pensamientos

y acciones. La práctica de Mindfulness consiste en poner atención de manera intencionada sobre tu experiencia presente, tanto interna (pensamientos y emociones) como externa (los cinco sentidos), sin juicio.

Una vez se convierte en un hábito, es una manera de ser y estar en la vida, con más presencia, con mayor consciencia y con mayor compasión hacia uno mismo y hacía los demás.

secoeduca

CRONOGRAMA DE LAS TARDES DE JUNIO

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Dinámica de presentación ¿Qué sabemos acerca de la nutrición? Juego Educación Infantil: "El corro saludable" Juego Educación Primaria: "El juego de las comidas", "Adivina los hábitos saludables" Taller creativo: "Otra vida para nuestras verduras y frutas"	Taller creativo: "Platos creativos" Juego Educación Infantil: "El juego de las frutas" Juego Educación Primaria: "Chuches fuera" Dinámicas de Mindfulness	Taller creativo: "Frutart" Juego Educación Infantil: "Trasporte de manzanas" Juego Educación Primaria: "Azúcar fuera"	Taller creativo: "Mural de las comidas" Juego Educación Infantil: "La frecuencia de consumo" Juego Educación Primaria: "El juego de las grasas" Dinámicas de Mindfulness	Taller creativo para Infantil: "Máscaras de vegetales y frutas" Taller creativo para Primaria: "El rap de la vida saludable" Juego Educación Infantil: "Los frutibolos" "Juego Educación Primaria: "La senda de los nutrientes"
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIÉRCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
Taller de manualidades: "Las mazorcas de maíz" Juego Educación Infantil: " 1,2,3 frutas en inglés" Juego Educación Primaria: "El vampiro vegetariano"	Taller creativo: "Vainas de guisantes" Dinámica de distensión Educación Infantil: "Ensalada de frutas" Juego Educación Primaria: "Pasapalabra de los alimentos" Dinámicas de mindfulness	Taller creativo: "Nuestras zanahorias" Juego de Educación Infantil: "Me apodero de tus alimentos" Juego de Educación Primaria: "La cesta de la compra"	Taller manualidades: "Frutas divertidas" Juego Educación Infantil: "El semáforo de los alimentos" Juego Educación Primaria: "El baile de la ensalada" Dinámica grupal: "El supermercado" Dinámicas de mindfulness	Taller creativo Educación Infantil: "Pictionary de los alimentos" Taller creativo de Educación Primaria: "Comida sana, dientes sanos" Juego Educación Infantil: "Los trasportistas de alimentos" Juego Educación Primaria: "El juego del plato saludable"
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
Taller de cocina: "Brochetas de frutas" Juego Educación Infantil: "Bailes y juegos tradicionales para mover nuestro cuerpo" Dinámica de cohesión Educación Primaria: "Tres tejos comilones"	Taller creativo y juego: "Chapas de alimentos" Juego Educación Primaria: "Protege tu proteína" Dinámica de Mindfulness	Taller creativo: "Visera de frutas" Juego Educación Infantil: "Encesta frutera" Juego Educación Primaria: "El ahorcado vegetariano"	Taller creativo: "Abanico de frutas" Juego Educación Infantil: "El memory de las proteínas" Juego Educación Primaria: "Adivina qué fruta soy", "Comida saludable, cuerpo sano" Dinámica de mindfulness	Dinámica de grupo: "Gymkana de los alimentos"