

PROJETE

INTERDISCIPLINAR

DE CENTRE

VIDA SALUDABLE

Durant el present curs **2023/2024** estem portant a terme el projecte **VIDA SALUDABLE**.

Consta de tres apartats:

1- Alimentació saludable

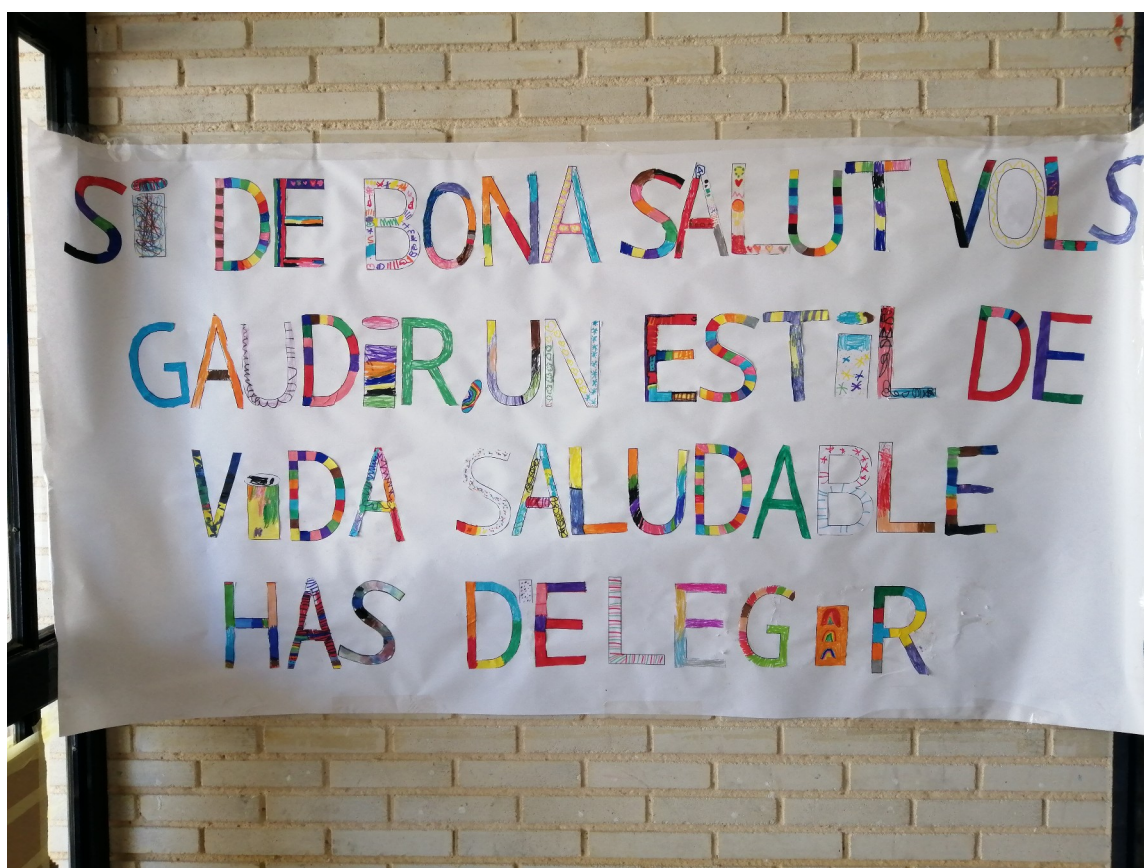
2- Activitat física

3- Hàbits saludables

És molt important que des de ben menuts, els xiquets i xiquetes s'habituen a mantindre uns hàbits de vida saludables, per evitar malalties i créixer sans i forts. És per eixe motiu que comencem aquesta aventura tots junts.

Hem pensat un lema que ens acompanyarà al llarg del curs i ens ajudarà a ser conscients del que hem de fer.

SI DE BONA SALUT VOLS GAUDIR, UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE HAS D'ELEGIR



Aquest projecte és l'eix vertebrador de les activitats que realitzem al llarg del curs, on es veuen reflectides les tres àrees de l'educació infantil: 1.Creixement en harmonia, 2.Descobriment i exploració de l'entorn, 3.Comunicació i representació de la realitat. Des d'un punt de vista globalitzat i respectant sempre el nivell maduratiu dels xiquets/es.

CREACIÓ D'UN HORT ESCOLAR

En el mes de novembre fem un hort al pati d'infantil i sembrem: encisams, bròquils i bledes. En el mes de maig sembrem: carabacetes, tomaques i pimentons.

Amb l'ajuda de la **terra**, el **sol** i l'**aigua** les verdures van creixent ràpid.



En el mes de febrer **collim els encisams**.





ACTIVITAT DE LLENGUATGE

Expressió oral - parlem dels encisams i les seues característiques.

NICO I ONA - són verd i lila

LLUIS I IRIS - estan gelats

YARA I EMILI - estan blanets

RODRIGO - els hem collit de l'hort

IKER I SAMU - de l'arena banyà

RODRIGO - no és arena

ONA - és terra

NICO - és terra de bancal

DANIEL - és un redó

ACTIVITAT D'ART

Dibuixem encisams verds i lila amb pintura i pinzell, cadascú tria el color.



Qué bonics han quedat!

ACTIVITAT DE CUINA

Amb els encisams i alguns ingredients més, el dia 7 de febrer preparam **una ensalada**.



Quin esmorzar més saludable!





Hem après: a preparar un menú saludable, els ingredients que s'utilitzen per a fer una ensalada, nous sabors, noves textures...

EL MERCAT – el dia 15 de febrer preparem un mercat amb les verdures de l'hort.



Les famílies, els xiquets i les xiquetes som els protagonistes. Qué divertit!



Com ens ha agradat molt l'activitat del mercat, decidim montar-ne un a classe, on estem aprenent: habilitats socials, a classificar aliments, vocabulari, comptar, escriure, guardar el torn...



EL CARNESTOLTES - el dia 9 de febrer celebrem el carnestoltes, el cicle d'infantil decidim disfressar-nos de raïm i les famílies col·laboren confeccionant les disfresses.



Qué guapos estem!



Aprenem cançons i eixim a fer un passacarrer.



ACTIVITATS DE TARDOR

En el mes de novembre, les famílies porten molts fruits de tardor i amb tots ells preparem una preciosa taula d'aliments saludables. Realitzant esta activitat, aprenem: nou vocabulari, a compartir, a col·laborar, a comptar, els colors, les formes...



El dia 24 de novembre celebrem la festa de la **castanyera** i fem activitats matemàtiques amb castanyes, ametles i nous.

ACTIVITAT D'ART

Basant-nos en la tècnica del pintor italià **Giuseppe Arcimboldo**, que en les seues obres representava cares amb fruites i verdures, fem una activitat conjunta, on participem tots i totes. La tutora observa i acompanya el procés d'aprenentatge.

Més que el resultat, m'agradaria destacar el procés d'elaboració, perquè els xiquets i les xiquetes s'organitzen i arriben a acords per dur a terme allò que volen fer.



Ona - podem fer el cap amb castanyes



Rodrigo - si entre tots



Nico - jo se fer-lo



Lluis - redonet



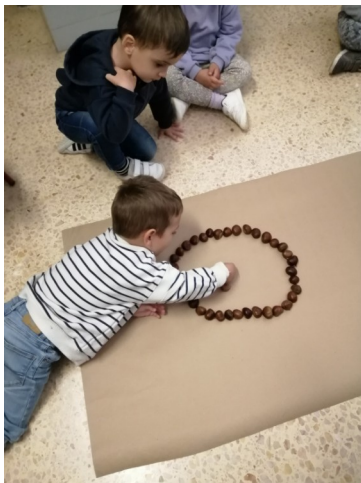
Samu - 1,2,3,4...



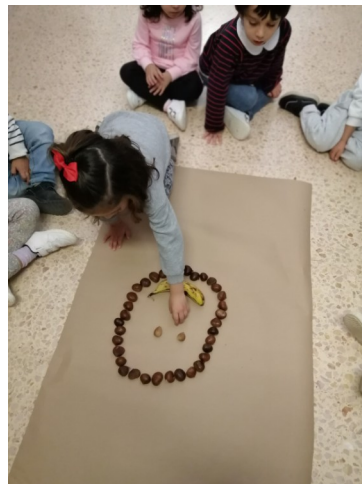
Dani - 1,2



Emili - els ulls



Iris - el nas



Rodrigo - el plàtan la boca



Ona - raïm al monyo



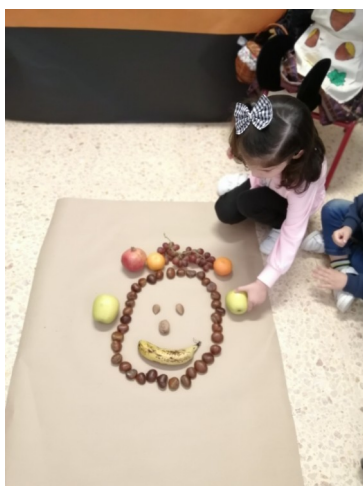
Nico - i mandamines



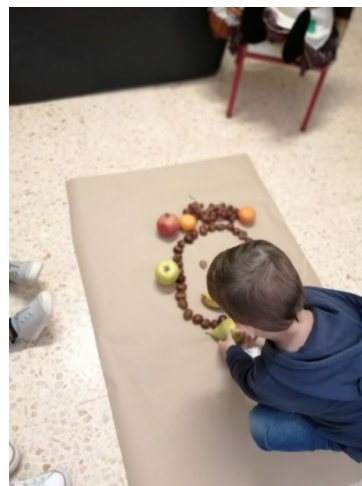
Lluís - una magrana



Yara - les orelles pomes



Iker - pera



Daniel - caqui



Samu - caqui



Este ha sigut el resultat final



Hem gaudit molt fent l'activitat i hem après que raonant podem arribar a acords, perquè les paraules de tots i totes són importants i ens hem d'escoltar. També hem après a diferenciar els fruits secs dels carnosos, a més a més de crear una obra amb aliments.

Hem realitzat algunes obres individuals



Hem creat composicions de cares amb altre tipus de materials basats en aliments.



ACTIVITAT DEL SENTIT DEL TACTE

Hem jugat a **endevinar aliments** de la caixa sorpresa.



ACTIVITATS DE CUINA

Amb els fruits de tardor, el dia 16 de novembre preparem **broquetes de fruita** en l'aula i després ens les mengem per esmorzar.







Quin esmorzar més bo!

El dia 30 de gener tornem a l'aula llar a fer **suc de taronja**.





Amb aquesta activitat aprenem a utilitzar l'espremedor de taronja, nous conceptes matemàtics: sencer i mitat, els succhs naturals són molt saludables, perquè no porten sucres afegits.

Després d'esmorzar ens el bevem.

Qué divertit, l'hem fet nosaltres!

Els moments de l'esmorzar són situacions d'aprenentatge de gran valor. Preparem l'espai amb taules i cadires. Parlem dels aliments que portem, comptem quants han portat la mateixa fruita, aprenem a menjar asseguts en la cadira, a ser autònoms menjant i cuidant de les nostres coses, fins i tot descobrim lletres, números i formes en els esmorzars...

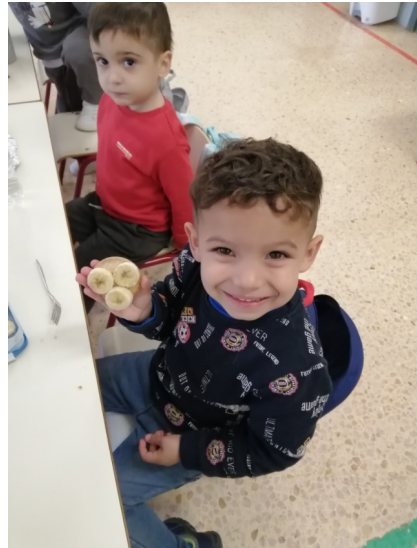


El corredor d'infantil és el nostre menjador particular, allí ens sentim agust esmorzant i en acabar ho deixem tot ordenat.

Daniel - la u



Samu - cara



Emili - un triangle



Lluís - un barco



Ona - un cubo



Iris - 1,2,3...



ACTIVITAT FÍSICA Per a estar sans, és necessari realitzar activitat física. Nosaltres no parem en tot el dia de moure'ns, és normal a la nostra edat. El temps de pati és un moment molt important per a practicar habilitats motrius i a més a més cada dimarts tenim classe de psicomotricitat en Albert.



Aprenem a compartir, a col·laborar,
habilitats óculo manuals, equilibri,
jocs cooperatius...
Ens ho passem super bé.

ACTIVITATS DE LA CALMA

Després de tanta activitat física, arriba el moment de la calma, tan important per a la nostra salut. A classe, en acabar el pati, tenim el nostre moment per a relaxar-nos escoltant una música tranquil·la "Mantra para niños".



També ens relaxem en la biblioteca mirant contes tranquil·lament.



Quima calma poder escoltar el silenci!

JOC SIMBÒLIC

A classe tenim **el racó del metge**, ja que és la persona que ens ajuda a cuidar de la nostra salut quan estem malalts i és per eixe motiu que vam decidir montar aquest racó.



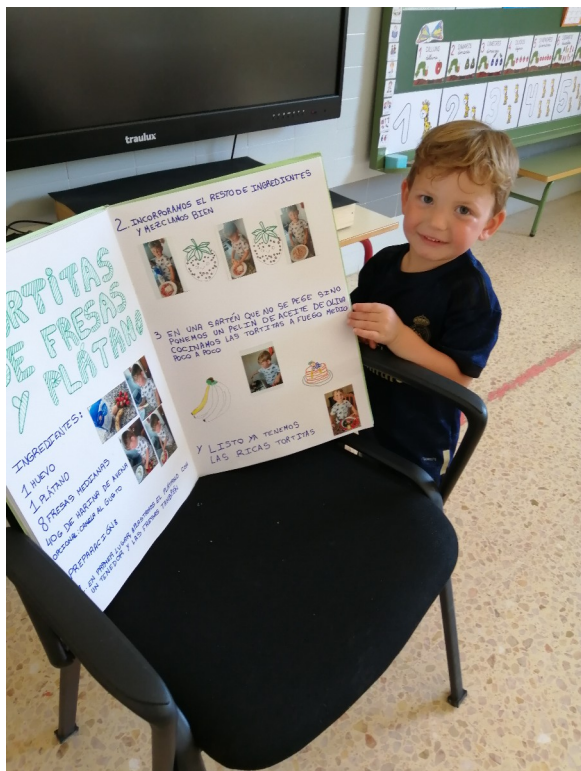
Ens agrada molt fer de metges i posar tiretes a les ferides i també injeccions.

Ens ajuda a familiaritzar-nos en els estris mèdics i a perdre les pors.



QUÉ HEM APRÉS EN AQUEST PROJECTE?

Que l'alimentació és molt important per a la nostra salut i per això hi ha que menjar el més saludable possible. Amb l'ajuda de les famílies fem un llibre de receptes i les expliquem a classe.



Fer exercici també ens ajuda moltíssim a estar sans, el cos necessita moures. El dia 27 de març tot el centre celebrem el dia de l'esport i nosaltres som l'equip CONTENTS.



Després de fer exercici són necessaris els moments de la calma per descansar i estar relaxats. El 9 de maig realitzem una activitat de ioga al pabelló tots els xiquets i xiquetes d'infantil.



Moltes gràcies a totes les persones que han col·laborat per fer que aquest projecte es duguera endavant. Hem après moltes coses.