



#INTURODS

PROYECTO EDUCATIVO



TRIMESTRE
2
ENERO

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

Introducción

PROYECTO EDUCATIVO 2022_2030

InturODS es el Proyecto Educativo que ha desarrollado **Casa Intur** de manera única y exclusiva para los usuarios de sus comedores escolares. Un Proyecto Educativo que arrancó en 2021 y que nos acompañará durante estos años, hasta 2030, año que estableció la ONU para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con el fin de conseguir un mundo mejor, más justo y más sostenible. El objetivo prioritario de **#InturODS** es, por tanto, dar a conocer la realidad mundial y las desigualdades entre las poblaciones próximas y de otras zonas del planeta, sus hábitos y su cultura, sus causas y consecuencias.

La restauración colectiva es un motor de cambio excepcional para transformar el modelo actual de producción y consumo de alimentos, empezando por las decisiones que tomamos en los comedores escolares sobre la alimentación y concienciando al alumnado sobre el impacto en el ecosistema y la forma en que condicionan nuestra salud y la del planeta.

Pretendemos que el comedor sea un aula más donde los niños y niñas conozcan la importancia de implicarse de manera personal y colectiva para conseguir un mundo más justo, igualitario y sostenible desde el punto de vista medioambiental.

Por todo ello, el eje prioritario del proyecto educativo **InturODS**, que **Intur Restauración Colectiva** lleva a los comedores escolares durante un nuevo curso escolar, está basado en los **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible** marcados por la ONU. Pensamos que son un eje conceptual adecuado que permitirá al alumnado conocer la realidad a la que deben hacer frente los niños y niñas de otras partes del planeta y también de su entorno más cercano.

La metodología pedagógica que aplicaremos en los talleres y actividades durante todo el curso incluirá también la potenciación y el desarrollo de las ocho inteligencias múltiples que cada uno de nosotros tenemos y que hacen que el proyecto sea más flexible, integrador y sensible a las diferencias y capacidades de cada alumno y que, además, facilita la educación inclusiva. Así, en cada ficha encontramos identificada la inteligencia que desarrollaremos y el objetivo sostenible que conoceremos con cada actividad, lo que nos permite crear un proyecto muy enriquecedor.

A través del Proyecto Educativo #InturODS:

Formaremos al alumnado y al personal sobre su significado.

Crearemos un calendario escolar de talleres y actividades de los ODS, centrándonos en aquellos que afectan más a nuestra actividad como comedor escolar y que podemos resumir en los siguientes:

- **CUIDAR DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR (ODS 3).**
- **PROMOVER EL CONSUMO Y LA PRODUCCIÓN SOSTENIBLE DE LOS ALIMENTOS (ODS 2 Y 12).**
- **CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE (ODS 13, 14 Y 15).**
- **CONOCIMIENTO Y SENSIBILIZACIÓN SOCIAL (ODS 1, 2, 5, 10 Y 16).**
- **Todos ellos desde la perspectiva del ODS 4: Educación igualitaria y de calidad.**



Introducción: información para el agente educador

PROYECTO EDUCATIVO 2022_2030

Durante el mes de enero conoceremos el significado de los 17 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE, la rueda de los ODS. Al mismo tiempo iremos profundizando en el resto de Objetivos de Desarrollo Sostenible, porque creemos firmemente que la formación es el primer paso para empezar a ser conscientes de nuestra responsabilidad con el futuro del planeta y de nuestro entorno.

¡Aprenderemos jugando! **#InturODS con el objetivo de conocer mejor los Objetivos de Desarrollo Sostenible.**

Sin abandonar los ODS fundamentales en nuestra actividad a través de INTURCRECE y el huerto escolar.



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIVO

ENERO



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIU

InturCrea. Desarrollamos la **inteligencia espacial** a través del dibujo, la pintura y las manualidades mediante los ODS.

InturCrece. El lugar para la **inteligencia naturalista**. Cuidamos la naturaleza y aprendemos de ella a través del huerto, los experimentos y el ODS 12.

InturJuega. La manera más divertida de conocer los ODS, desarrollar la **inteligencia intrapersonal** y la **lógico-matemática**.

InturAprende. La **inteligencia interpersonal** y la **lingüística** nos acercan a las metas y a la comprensión, el lugar ideal para profundizar en los ODS.

InturActúa. ¡Los ODS también se mueven! Música, actividad física, baile y actuación se trabajan en este bloque, junto con las **inteligencias kinestésico-corporal** y **musical**.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7	8	9
		Regamos el huerto	Creamos nuestro calendario	Percusión corporal
		La caja de los deseODS 	Nuestro primer contrato	Bote bote
		Adivina la película con emojis	Escena congelada	Trivial de cine infantil
12	13	14	15	16
El juego de las fronteras	Memory personalizado 	Limpieza y riego del huerto	La caja de los colores 	Colpball
Día del agradecimiento	Equilibrio de botellas	Los bolos	Avión de palos	Zumba Kids
Doblaje divertido	Crea tu cartel de cine	Quién soy (versión cine)	Mímica de películas	Crea tu escena con objetos
19	20	21	22	23
Muñeco de nieve	Worldle	Actividad interactiva huerto y 2ª siembra	Competición piedra, papel o tijera	Regaderas de reciclaje
Datchball	Teatro corto y reflexión 1er ciclo 	¿Cómo me veo?	Competición de risa	Abuela, tigre, cazador
Banda sonora oculta	Inventamos un final alternativo			
26	27	28	29	30
El tablero de la convivencia	Origami: rana saltarina 	Limpieza y riego del huerto	Yoga kids	Técnicas de relajación
Adivina quién soy	Sillas musicales cooperativas	Disparo de palabras	Actividad interactiva huerto	Colpball

InturAprende
 InturCrea
 InturActúa
 InturJuega
 InturCrece
 Actividad cine

Hacer fotos: Actividad especial



Adivina la película con emojis



BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia lingüística, lógico-matemática

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Fomentar la creatividad y el pensamiento lógico mediante pistas visuales.



DESARROLLO

El monitor dibuja emojis que representen una película conocida. El grupo debe adivinar el título.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:
Pizarra o folios.



LUGAR:
Recurso de interior.





7 de enero del 2026

Regamos el huerto

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia naturalista

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 11 – Ciudades y ecosistemas sostenibles



OBJETIVOS

- Concienciar a los niños y niñas de la necesidad de trabajar y tener cuidado del huerto, para obtener que todo lo que plantemos crezca sano.



DESARROLLO

Regamos el huerto, limpiamos la basura y vemos la evolución del crecimiento de las plantas.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Material de huerto



LUGAR:
Huerto.





7 de enero de 2026



La caja de los deseODS

BLOQUE: InturAprende

TIPO: Inteligencia lingüística, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: Promovemos los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible



OBJETIVOS

- Poder proyectar el conocimiento obtenido durante este mes.
- Mejoras en nuestro entorno y en el mundo.
- Fomentamos ODS 5 – Igualdad y ODS 10 – lucha por las desigualdades



DESARROLLO

Se trata de una gran caja donde 1 vez al mes cada alumno podrá escribir dos frases con relación a lo que ha aprendido escribiendo lo que les gustaría hacer para mejorar su entorno y cambiar el mundo (uno color naranja y otro fucsia). Todos estos deseos se guardarán cada mes para que al final del curso se haga un gran mural donde se expondrán todos los DESEODS de cada niño y niña.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

Caja grande, folios naranjas o fucsias, bolígrafos.



LUGAR:

Aula.





Escena congelada

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia kinetésica-corporal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Desarrollar la expresión corporal y la imaginación.



DESARROLLO

Se elige una película famosa y los niños deben representar una escena, pero en modo “estatua”. El resto adivina.



ADAPTACIÓN

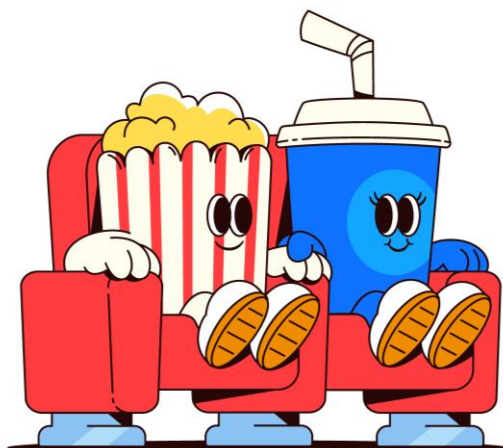
Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:
No se necesita material



LUGAR:
Recurso de interior.





Creamos nuestro calendario

BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia intrapersonal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 10 – Reducción de las desigualdades



OBJETIVOS

Dar a conocer las actividades programadas para el mes de enero.



DESARROLLO

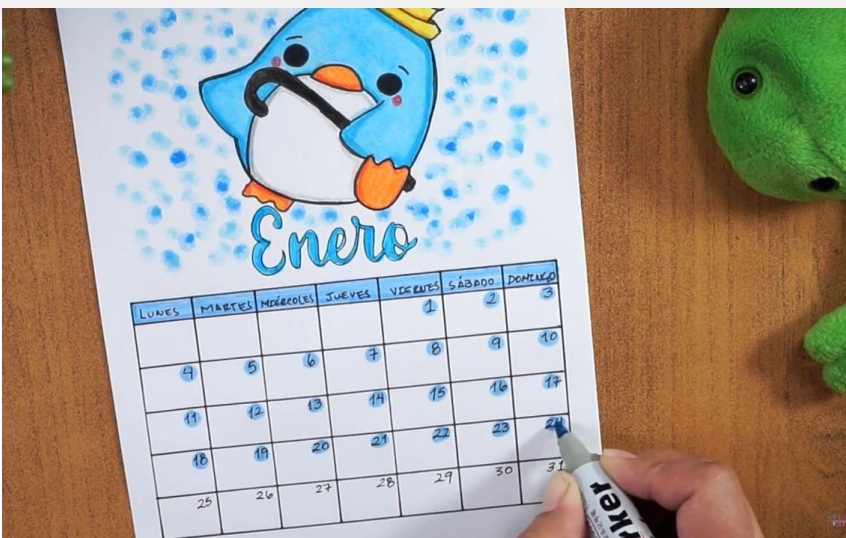
Crearemos un calendario del mes de enero para poder tenerlo a la vista durante el horario del comedor, así, y durante las asambleas, podremos ir rellenándolo para organizar las actividades que realizaremos durante el mes.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=IxckEA9maFM>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Cartulina, folio, lápices, rotuladores, regla



LUGAR:

Recurso de interior/externo.





Nuestro primer contrato

BLOQUE: InturAprende

TIPO: Inteligencia intrapersonal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 10 – Reducción de las desigualdades



OBJETIVOS

- Fomentar y participar en mejorar la convivencia escolar

DESARROLLO

Durante la asamblea, marcaremos dos objetivos sencillos, como, por ejemplo: reducir el ruido del comedor y conseguir cero conflictos. Para ello, realizaremos un contrato en el que se exponga:

- ¿Qué clase son?
- ¿Qué quieren mejorar?
- ¿Cómo conseguirlo?
- ¿Qué les gustaría obtener si se consigue?
- ¿Qué pasa si no se consigue?

Al finalizar la asamblea con todo lo aportado, podrán firmarlo y tenerlo siempre para recordarlo en futuras ocasiones.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
Folios y lápices o bolígrafos.



LUGAR:
Interior/externo.





Trivial de cine infantil

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia lingüística, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Potenciar la memoria y el trabajo en equipo.



DESARROLLO

Preguntas sobre personajes, canciones o escenas de películas infantiles.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:

Tarjetas con preguntas (puedes imprimir o escribir a mano).



LUGAR:

Recurso de interior.





Percusión corporal

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia musical y kinestésico-corporal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género y ODS 10 – Reducción de las desigualdades ODS 3 – Salud y bienestar.



OBJETIVOS

La expresión corporal corresponde a la forma de comunicación en la cual no empleamos palabras, sino que se emplean movimientos y gestos. Ejemplo de ello son los mimos, que emplean expresión corporal para hacer reír a la gente, y los bailarines contemporáneos, que transmiten emociones en sus bailes.



DESARROLLO

A través del movimiento y la expresión corporal, los niños de estas edades logran un desarrollo físico adecuado: el crecimiento saludable del cuerpo, la seguridad en su dominio, el mantenimiento de la flexibilidad, el desarrollo de las capacidades naturales para moverse, correr, saltar y girar; también el equilibrio.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvILRMog>



RECURSO VISUAL (3r ciclo): <https://www.youtube.com/watch?v=41VGMKTlrv4&t=65s>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pantalla, vasos



LUGAR:
Aula





Bote bote

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 10 – Reducción de las desigualdades

OBJETIVOS

Fomentar la socialización, desarrollo cooperativo, desarrollo de la atención.

DESARROLLO

Se lanza la pelota lo más lejos posible y una persona del grupo tiene que ir a buscarla y ponerla en el sitio inicial mientras el resto se esconde por el lugar con la condición de que dos personas no pueden ocupar el mismo escondite. Cuando la pelota ya está en su sitio, la persona que la guarda debe ir a buscar a las que están escondidas. Si ve a alguien, tiene que volver hasta la pelota, tocarla y decir “bote, bote + el nombre de la persona que ha visto”. Esa persona queda eliminada. Si en algún momento la pelota queda desprotegida, cualquiera de las personas que están escondidas puede chutarla de nuevo y gritar “¡Bote nuevo!”. Entonces empieza una nueva ronda y las personas eliminadas pueden volver a esconderse. El juego acaba cuando todo el grupo ha sido descubierto. Nota: Este juego puede ser muy frustrante para la persona que la liga cuando se encadenan varios “Bote nuevo”. Por eso, recomendamos que solo se pueda usar una vez por persona.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
Pelota



LUGAR:
Recurso de exterior.





Doblaje divertido

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia lingüística, musical, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad; ODS 10 – Reducción de desigualdades



OBJETIVOS

- Mejorar la expresión oral y la creatividad.



DESARROLLO

Los niños inventan diálogos para la escena.

RECURSO VISUAL: <https://youtu.be/5Ea0Oamgbrc>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



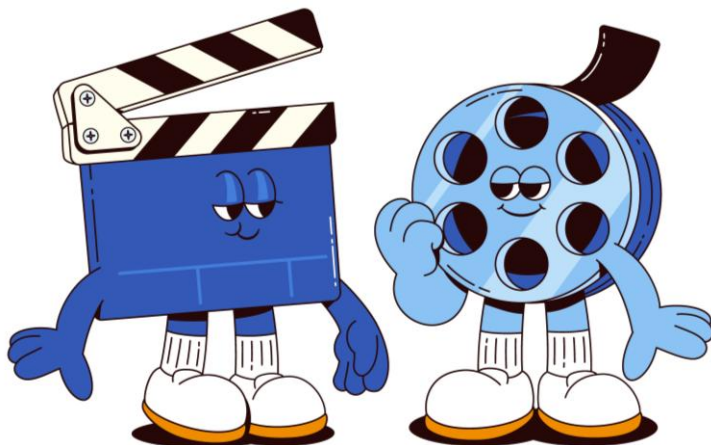
MATERIAL:

Pantalla o móvil con un vídeo corto sin sonido



LUGAR:

Recurso de interior.





El juego de las fronteras

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia intrapersonal e interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 10 – Reducción de las desigualdades



OBJETIVOS

Formar personas capaces de transformar su entorno como parte de una ciudadanía global activa y comprometida, trabajar sobre la reducción de las desigualdades sociales, entre ellas la pobreza y la exclusión social, con el objetivo de desarrollar conocimientos, valores y competencias sociales y ciudadanas para promover sociedades en las que todas las personas tengan oportunidades iguales y ejerzan sus derechos humanos y sin fronteras. Conocer los cinco continentes desde el juego.



DESARROLLO

Se divide al alumnado en 6 grupos:

EUROPA: naranja

AMÉRICA DEL NORTE: verde

AMÉRICA DEL SUR: amarillo

ASIA: azul

ÁFRICA: rojo

OCEANÍA: morado

Una vez repartidos los colores, el monitor contará hasta 10 para que cada uno de los niños se mezcle y hagan grupos formados por colores diferentes (1 rojo, 1 azul, 1 amarillo, 1 verde y 1 naranja) los que no logren hacer el grupo por tiempo o se queden fuera por aforo, quedarán eliminados.



ADAPTACIÓN

Para grupos más mayores podemos hacer variaciones de grupos para añadir dificultad, es decir, agrupaciones diferentes (2 Europa, 1 Asia, 3 Oceanía..)



MATERIAL:
Colores



LUGAR:
Recurso de exterior.





12 de enero de 2026

Día internacional del agradecimiento

BLOQUE: InturAprende

TIPO: Inteligencia intrapersonal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad y ODS 10 – Reducción de las desigualdades



OBJETIVOS

- Difundir el valor de ser una persona agradecida con los demás, bien sea con las personas que te hacen feliz, familiares o amigos.



DESARROLLO

Explicaremos que el día 11 de enero es el día internacional del agradecimiento, intentaremos hacer una reflexión grupal para explicar cuándo nos sentimos agradecidos, con quién y qué es sentirse agradecido. Nunca esta de más dar las gracias cuando alguien interactúa contigo, y lo más importante es hacerlo de corazón. Porque sin duda, tiene más beneficios que decirlo por obligación. ¡Prueba y verás cómo eres más feliz! Tras ello, realizaremos un sobre de papel donde dentro meteremos un pequeño agradecimiento hacia aquella persona, o personas, que nos hacen sentir así. Nos llevaremos el sobre para entregárselo al destinatario.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=J0xvSvcgIYk>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

Folios, colores, lápices



LUGAR:

Interior/exterior.





Crea tu cartel de cine

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia espacial y intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Fomentar las artes plásticas y la imaginación.



DESARROLLO

Cada niño inventa una película y diseña su cartel.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:
Folios, colores



LUGAR:
Recurso de interior.





Memory personalizado



BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia naturalista, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad



OBJETIVOS

Fomentar las artes gráficas y la memoria a través del juego *memory*.



DESARROLLO

Buscaremos por el patio piedras planas para poder pintar sobre una cara. Cuando tengamos un número par de piedras, decidiremos en grupo qué temática elegiremos para crear nuestro *memory* (por ejemplo: animales), cuando tengamos decidido la temática y los dibujos que vamos a emplear, los pintaremos sobre una cara de la piedra de manera que haya siempre dos piedras con el mismo dibujo. Una vez acabado, habremos creado nuestro *memory* personalizado.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:

Piedras planas,
pinceles témperas



LUGAR:

Recurso de exterior.





Equilibrio entre botellas

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia espacial y kinestésica

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Tener constancia del peso mediante el equilibrio

DESARROLLO

Recogemos botellas vacías transparentes, las lavaremos previamente, para air rellenándolas de diferentes materiales (piedras, tierra, agua, lentejas...) que podamos disponer en nuestro centro. Por grupos, intentarán, mediante el equilibrio, que las botellas pesen lo mismo (Cuando se consiga guardaremos las botellas para jugar a los bolos).

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Botellas transparentes vacías y materiales para rellenar



LUGAR:

Exterior





Quién soy (versión cine)

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia interpersonal e intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades sociales y deductivas.



DESARROLLO

Igual que “Adivina películas con emojis” pero con personajes de películas.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:

Folios



LUGAR:

Recurso de interior.





Limpieza y riego del huerto

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia naturalista

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 11 – Ciudades y ecosistemas sostenibles.



OBJETIVOS

- Concienciar a los niños y niñas de la necesidad de trabajar y cuidar el huerto, para conseguir que todo lo que plantemos crezca sano.

DESARROLLO

Regamos el huerto, limpiamos la basura y vemos la evolución del crecimiento de las plantas.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Materiales de huerto.



LUGAR:
Huerto.





Los bolos

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia espacial y kinestésica

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Conocer las reglas del juego de los bolos y disfrutar jugando.



DESARROLLO

Crearemos una pista de bolos donde apuntaremos cada lanzamiento y los bolos derribados en una lista para averiguar quién tiene la mayor habilidad de la bolera.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

Las botellas de la actividad “EQUILIBRIO DE BOTELLAS” y pelota.



LUGAR:

Recurso de exterior.





Mímica de películas

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia interpersonal e kinestésica-corporal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Mejorar la comunicación no verbal y la creatividad.



DESARROLLO

Representar películas sin hablar, el grupo adivina.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



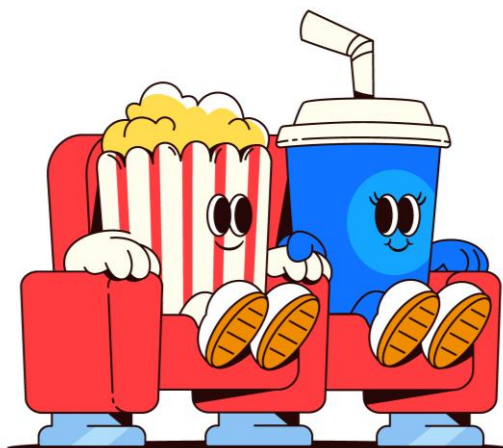
MATERIAL:

No se necesitan materiales



LUGAR:

Recurso de interior.





La caja de los colores



BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia lógico-matemática y visual-espacial

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



MATERIAL:

Dos cajas de zapatos, cartones de papel higiénico, pintura y cola.



LUGAR:

Recurso de exterior/interior.

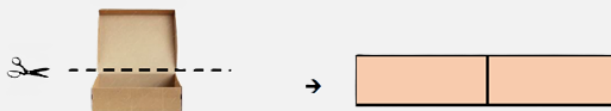
OBJETIVOS

Adivinar patrones mediante el juego.

DESARROLLO

Transportar “regalos” sin dejarlos caer, haciendo relieves.

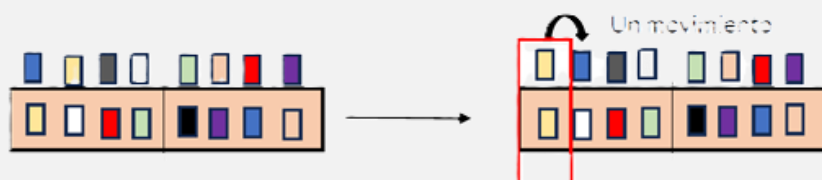
1. Recortamos la caja de forma que sólo nos queden “las paredes y el suelo”. Es decir “abiertas”. Pegamos las dos cajas por el lateral de menor tamaño.



2. Pintamos 16 cartones de papel higiénico de 8 colores diferentes (parejas de colores).



3. El juego consiste en colocar una fila de colores en la parte de dentro que se tiene que adivinar. Detrás, el jugador que no verá la fila “ganadora”, deberá colocar en la parte superior de la caja su fila. Con cada movimiento, el otro jugador deberá responder el número de aciertos que lleva hasta conseguir igualar la fila “ganadora”. Se podrá cronometrar el tiempo para hacer competiciones o realizarlo de manera libre.



4. Al realizar un movimiento, se ha acertado un color. Por tanto, el otro compañero deberá indicar: “UNO” y así diciendo con cada movimiento cuántos aciertos tiene.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.





Avión de palos

BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia espacial

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

- Fomentar las artes plásticas mediante la creación de un avión de palos.



DESARROLLO

Pediremos al alumnado que traiga una pinza, Una vez que la tengamos, añadiremos los palos para hacer las alas y las aspas del avión. Pueden pintar los palos previamente para decorarlo a su gusto.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



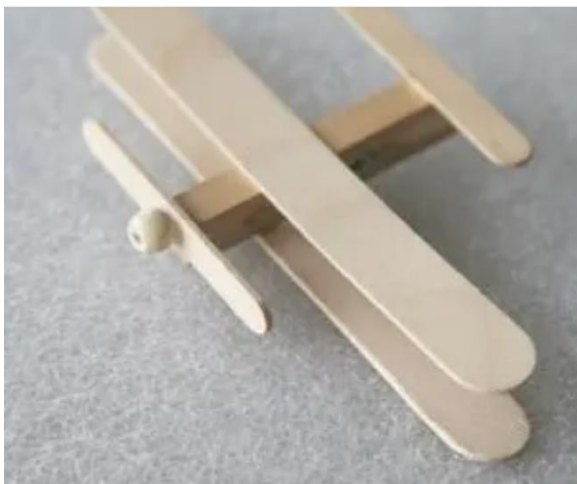
MATERIAL:

Pinza, palos, colores y cola.



LUGAR:

Recurso de interior.





Crea tu escena con objetos

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia interpersonal y espacial

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Estimular la imaginación y la resolución creativa de problemas.



DESARROLLO

Recrear una escena famosa usando solo objetos disponibles.



ADAPTACIÓN

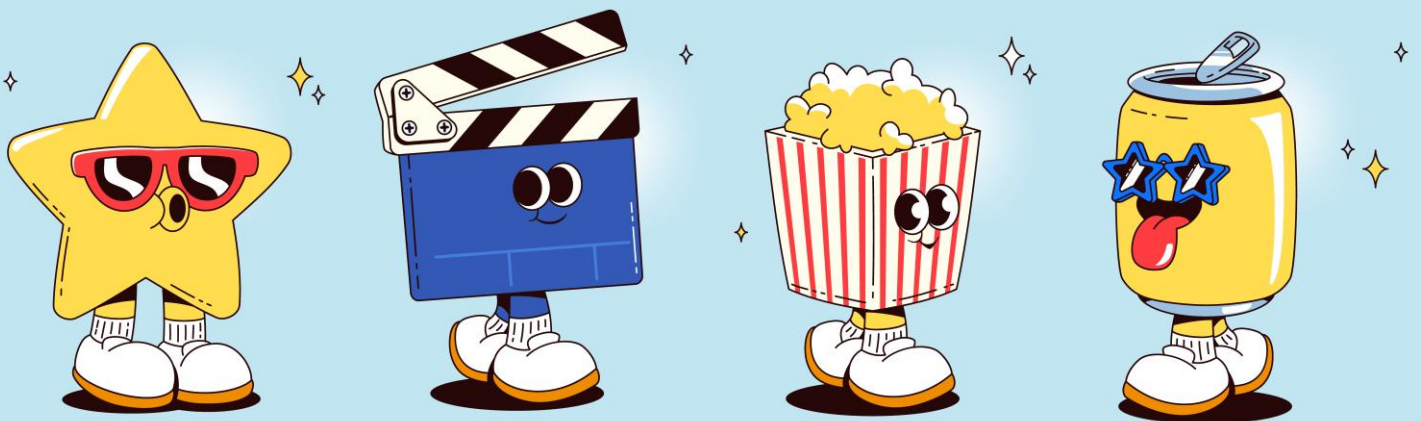
Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:
Objetos de aula



LUGAR:
Recurso de interior.





Colpball

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia interpersonal, kinestésica

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Fomentar la práctica deportiva mediante el juego.

DESARROLLO

Los equipos deben ser mixtos. Podremos golpear el balón con cualquier parte del cuerpo excepto con los pies y sólo dispondremos de un golpe por jugador. No se puede retener el balón.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Pelota de goma



LUGAR:

Recurso de exterior.





Zumba kids

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia kinestésica-corporal y interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad ODS



OBJETIVOS

- Fomentar el equilibrio y el movimiento corporal mediante la diversión a través del zumba.



DESARROLLO

Zumba para niños es muy beneficioso ya que además de hacer ejercicio de una forma divertida, los niños también aprenden a moverse al ritmo de la música. La zumba es una disciplina que combina movimientos aeróbicos con el baile y, además, está enfocada especialmente para fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

RECURSO VISUAL:

https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&list=RDymigWt5TOV8&start_radio=1



ADAPTACIÓN

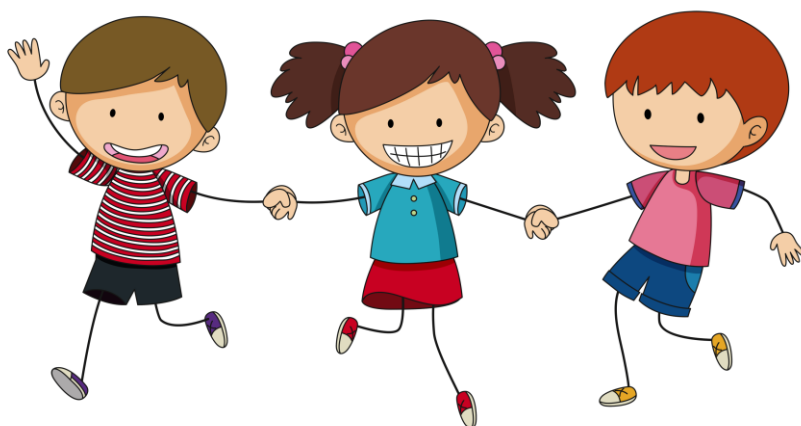
Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
proyector o
altavoz



LLOC:
Recurs d'interior/exterior





Banda sonora oculta

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia musical y intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Desarrollar la percepción auditiva y la memoria musical.



DESARROLLO

Poner fragmentos de canciones de películas y adivinar cuál es.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:

Altavoz



LUGAR:

Recurso de interior.





Muñeco de nieve

BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad



OBJETIVOS

Fomentar las artes plásticas a través de las manualidades.



DESARROLLO

Utilizaremos los materiales disponibles para fabricar nuestro pequeño muñeco de nieve. Podremos personalizarlo a nuestro gusto, ponerle nombre y llevárnoslo a casa.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=WemFAYCVhSA>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Folios, colores,
pegamento



LUGAR:
Recurso de interior.





Datchball (cementerio)

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia kinestésica y interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Fomentar la movilidad y el ejercicio a través del juego.




DESARROLLO

Se desarrolla en una cancha dividida en dos zonas, donde dos equipos lanzan pelotas para eliminar a los oponentes. Los jugadores deben esquivar y evitar ser golpeados, y el objetivo es mantener a los jugadores eliminados activos.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
Pelota de goma



LUGAR:
Recurso de exterior.





Inventamos un final alternativo

BLOQUE: Actividad cine

TIPO: Inteligencia lingüística e intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad



OBJETIVOS

- Fomentar la escritura creativa y el pensamiento crítico.



DESARROLLO

Elegir una película conocida y escribir un final diferente.



ADAPTACIÓN

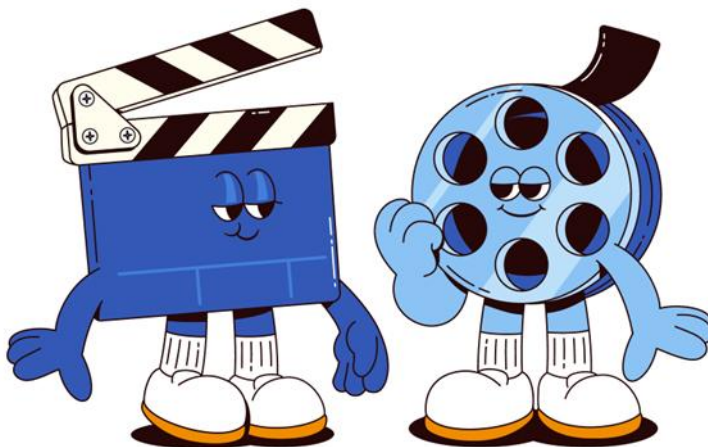
Actividad adaptada para todas las etapas.



MATERIAL:
Folios y lápices



LUGAR:
Recurso de interior.





Worldle

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia lingüística, lógica-matemática.

NATURALEZA: Colectiva

ODS: cooperar en grupo y dominar el lenguaje



OBJETIVOS

Cooperar en grupo y dominar el lenguaje.



DESARROLLO

Haremos grupos y elegiremos a un "corredor". El monitor pensará una palabra de 5 letras y el grupo tendrá que adivinarla. Para lo cual, escribirán una palabra y el "corredor" llevará la palabra al monitor, este con un color verde redondeará las letras que estén acertadas en el mismo lugar, y en amarillo las que estén acertadas en la palabra, pero no en el lugar adecuado. El "corredor" tendrá que volver al grupo y entre todos volver a pensar la palabra con las pistas recibidas. Ganará el grupo que antes adivino la palabra.

((JUEGO MUY DIVERTIDO PARA 2-3 CICLO DE PRIMARIA, SIEMPRE ADAPTADO POR EL MONITOR/A PARA EL NIVEL DE LENGUAJE DE NUESTROS ALUMNOS. EN CASO DE JUGAR EN INTERIOR ELIMINAREMOS LA FIGURA DEL CORREDOR Y PODRÁN ASIGNAR A UN DELEGADO QUE LEVANTE LA MANO CUANDO TENGAN LA PALABRA Y EL MONITOR/A ACUDIRÁ A LA MESA)).



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.




MATERIAL:

Papel y lápiz de color verde y amarillo



LUGAR:

Recurso de exterior/interior.





Teatro corto y reflexión



BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia kinestésico-corporal, espacial, interpersonal e intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

- Fomentar el valor de la humildad mediante una obra corta de teatro.



DESARROLLO

Descripción de la obra: Resulta que había una vez un ratón muy astuto, listo, ágil y sagaz pero que a la vez era un tanto presumido y no entendía de la importancia de ser humilde.

Personajes: El ratón, diferentes animales del bosque que puede elegir los mismos niños.

Lugar en el que se desarrolla la acción: El bosque. Podemos montar el decorado con los niños poniendo dibujos que reproduzcan un bosque por las paredes.

PRINCIPIO

Se abre el telón. El ratón está en el bosque.

Ratón: ¡Qué bonito día hace hoy! Iré a dar un paseo. (Se encuentra con la lechuza). Hola, señora Lechuza, ¿qué tal está hoy?

Lechuza: Pues tengo mucho trabajo por hacer. ¿Me ayudas?

Ratón: Es que iba de paseo...

(En esto se encuentra con una ardilla)

Ardilla: Será mejor que esconda estas bellotas bajo tierra...

Ratón: ¿Qué sucede?

Ardilla: Estoy preparando mi alimento de la semana.

Ratón: A mí se me da genial lo de hurgar en la tierra.

Ardilla: ¡Pues qué suerte!

Ratón: Pues sí, me siento orgulloso de ello.

Ratón: Además, se me da genial hacer figuras de barro y plastilina que luego vendo para sacar un poco de dinero.

Se cierra el telón.

(Continúa en la siguiente página)



ADAPTACIÓN

Activitat adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Decoración de la obra y personajes



LUGAR:

Recurso de interior





Teatro corto y reflexión

BLOC: InturActua

TIPO: Inteligencia kinestésico-corporal, espacial, interpersonal e intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

- Fomentar el valor de la humildad mediante una obra corta de teatro.



DESARROLLO (continuación)

Descripción de la obra: Resulta que había una vez un ratón muy astuto, listo, ágil y sagaz pero que a la vez era un tanto presumido y no entendía de la importancia de ser humilde.

Personajes: El ratón, diferentes animales del bosque que puede elegir los mismos niños.

Lugar en el que se desarrolla la acción: El bosque. Podemos montar el decorado con los niños poniendo dibujos que reproduzcan un bosque por las paredes.

FIN

Se abre el telón. Ratón está haciendo sus figuras de barro.

Ratón: ¡Qué bonita me ha quedado esta!

Tortuga: ¿Cuánto vale?

Ratón: Pues 16 peniques.

Tortuga: ¿Tanto?

Ratón: Sí, es que es muy bonita.

Tortuga: No sé, me parece un poco cara... Está bien, aquí tienes.
(En ese momento empieza a llover y las figuras de Ratón se derriten)

Tortuga: Mejor no la quiero, de nada me vale una figura deshecha.

Ratón: (con cara de asombro) ¡No me lo puedo creer!

Ratón: Ahora ya no tengo mis figuras, ni puedo excavar en la tierra pues está todo empapado.

Ratón: No me queda nada, tendré que pedir ayuda a los amigos del bosque.

Ratón: Quizás no me quieran ayudar, no les ayudé yo a ellos cuando lo necesitaban.

Ratón: ¡Qué gran lección he aprendido en este día de lluvia!

Moraleja: Mejor ser siempre humilde y ayudar a los demás, tengas o no poder, porque un día lo puedes perder.

ADAPTACIÓ

Activitat adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Decoración de la obra y personajes



LUGAR:

Recurso de interior





21 de enero del 2026

Actividad interactiva huerto: ruleta de palabras

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia naturalista

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad



OBJETIVOS

- Aprender sobre el huerto a través del juego



DESARROLLO

Jugaremos a la ruleta de palabras mediante la actividad digital.

RECURSO VISUAL: <https://www.educaplay.com/learning-resources/22173684-ruleta-de-palabras-el-huerto.html>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pizarra digital



LUGAR:
Interior





21 de enero del 2026

Segunda siembra

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia intrapersonal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 13 – Acción por el clima, ODS 15 – Vida de ecosistemas terrestres



OBJETIVOS

- Fomentar entre el alumnado el conocimiento y el disfrute sobre la naturaleza a través del huerto escolar



DESARROLLO

Iremos por grupos reducidos al huerto escolar para sembrar los planteles y regarlos

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pizarra digital



LUGAR:
Interior





¿Cómo me veo?

BLOQUE: InturAprende

TIPO: Inteligencia intrapersonal, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad



OBJETIVOS

- Fomentar la convivencia positiva a través de una dinámica de relaciones.

DESARROLLO

Cada uno de los alumnos/as dibujará su cara en un folio. Después, todos los retratos se tirarán al centro del aula. Se elegirá al azar a uno de los alumnos/as, para que sea el primero/a en salir al centro del aula, y se cogerá uno. Según lo que vea dibujado en el retrato, deberá averiguar de que compañero/a se trata, dando explicaciones de ello; tendrá que dar un nombre, y el compañero/a designado dirá si es su retrato o no. Si no es el suyo, deberá seguir probando. Si es su dibujo, este compañero/a saldrá al centro del aula. En ese momento, el resto de la clase deberá escribir tres cualidades positivas del compañero/a que está en el centro. Una vez que todos el grupo ha pasado por el centro, se comentará cómo nos sentimos cuando estamos expuestos hacia a los demás, y la importancia de no hacer que esa exposición pueda convertirse en un trauma para algunas personas.

¿Qué pasaría si hiciéramos comentarios negativos? Relacionaremos esta exposición con el hecho de ser centro de críticas y burlas, y víctima de bullying.

En el 3 ciclo podemos intentar realizar un comentario conductual negativo del compañero siempre que no sea dañino físicamente. Ejemplo: no me gusta cuando Pepe es bruto conmigo.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

Lápices, colores y folios



LUGAR:

Recurs d'interior.





Competición piedra, papel o tijera

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia kinestésica, espacial, intrapersonal o interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad, ODS 3 – Salud y bienestar



OBJETIVOS

Promover la diversión en clase mediante el juego y la competición.



DESARROLLO

Haremos dos grupos. Realizaremos una línea serpenteante con aros (podemos utilizar baldosas, marcas u otro tipo de elementos). Cada grupo empezará en un extremo de la línea, a la orden de ¡YA! Un integrante de cada grupo empezará el recorrido saltando con los pies juntos. Cuando se encuentren frente a frente, realizarán un piedra, papel o tijera. El vencedor seguirá el camino, el derrotado volverá a su grupo. Ganará el equipo que consiga llegar hasta el final del camino.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Aros (no son estrictamente necesarios)



LUGAR:

Recurso de exterior.





Competición de risa

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género y ODS 3 – Salud y bienestar



OBJETIVOS

- Impulsar el buen ambiente y la convivencia en el grupo



DESARROLLO

Crearemos un cuadro competitivo donde se enfrentarán por parejas. El juego consiste en situar dos sillas enfrente y bastante cerca, donde se sentarán los participantes. Cuando estén preparados, se colocará un folio enfrente de sus caras. A la orden de ¡YA! Se quitará el folio y se verán frente a frente las caras. El primero en reírse pierde, el ganador continúa. Vale poner caras, pero no usar las manos. Podemos repetir el concurso varias veces.



ADAPTACIÓ

Activitat adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Un folio.



LUGAR:

Recurso de interior





Regaderas de reciclaje



BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia naturalista

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 13 – Acción por el clima



OBJETIVOS

Elaborar regaderas con materiales desperdiciados para darles un segundo uso.



DESARROLLO

Construiremos y decoraremos regaderas con los materiales desperdiciados, realizaremos pequeños agujero para que cumpla con su función de regadera.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:

Botellas de plástico, bricks, pinturas y punzón.



LUGAR:

Recurs de interior/externior.





Abuela, tigre, cazador

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia kinestésica, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar y ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad



OBJETIVOS

Impulsar la convivencia sana mediante el juego.



DESARROLLO

En esta dinámica existen tres elementos la abuela, el tigre y el cazador. Estos tres elementos interactúan entre sí de la siguiente manera:

- La abuela gana al cazador.
- El cazador gana al tigre.
- El tigre gana a la abuela.


El maestro separa la clase en dos grupos. Cada grupo decide en cada turno que quiere ser, sin que los miembros del otro grupo lo averigüen. Cuando el maestro decida, los dos grupos se enfrentarán y revelarán al mismo tiempo lo que hayan elegido.

Si eligen abuela deben adoptar la postura de una abuela con bastón. Si eligen cazador deben imitar el disparo de una escopeta, y si eligen tigre deben imitar el rugido de un tigre. El grupo que gane obtiene un punto. Si hay empate se reparte un punto a cada grupo. Gana el mejor de 5.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
No se necesitan materiales



LUGAR:
Recurso de exterior/interior.



El tablero de la convivencia

BLOQUE: InturAprende

TIPO: Inteligencia visual-espacial, interpersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de qualitat, ODS 5 – Igualdad de género.



MATERIAL:

Cartulina grande, rotuladores, adhesivos.



LUGAR:

Recurso de interior.

OBJETIVOS

Mejorar la convivencia grupal.

DESARROLLO

Inicialmente realizaremos una reflexión grupal, se puede ir apuntando las definiciones que vayan lanzando para intentar conseguir, entre todos, aquella que más se acerque a la definición correcta:

- ¿Qué es el respeto?
- ¿Qué sería lo contrario?
- ¿Qué es la convivencia?
- ¿Qué sería lo contrario?
- ¿Debe haber respeto para que exista una buena convivencia?

A continuación, cada alumno/a escribirá, anónimamente, en un papel 5 normas que considere esenciales para una buena convivencia en clase. Cuando recojamos, iremos leyendo cada respuesta y anotando todas las respuestas. Aquellas que más coincidan las expondremos en una cartulina grande con el título de: **TABLERO DE LA CONVIVENCIA**.

- ¿Consideráis útil este tablero?
- ¿Creéis que podríamos añadir alguna norma más?

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.





Adivina quién soy

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia intrapersonal e interpersonal.

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Pasar un rato agradable en grupo mediante el juego.

DESARROLLO

El monitor/a escribe en post-its nombres de personajes famosos o ficticios. Los participantes se sientan en círculo y el monitor sin que estos vean lo que hay escrito en el post-it se lo pega en la frente. De este modo, el resto de alumnos pueden ver qué personaje tienen sus compañeros pero no el suyo.

Empieza un alumno/a, debe formular una pregunta por turno al resto de participantes, cuya respuesta sea sí o no. El turno pasa al alumno/a que se sitúa a la derecha, hasta que alguien adivina su personaje. Entonces, se puede seguir jugando con los alumnos/as que no hayan adivinado su personaje o se puede empezar con nuevos personajes.

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
Post-it



LUGAR:
Recurso de exterior/interior.





Origami: rana saltarina

BLOQUE: InturCrea

TIPO: Inteligencia intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad



OBJETIVOS

- Realizar una rana saltarina mediante la técnica del origami.



DESARROLLO

Para hacer nuestra rana saltarina solamente necesitamos una hoja de papel. Como se trata de una figura de papiroflexia u origami, no necesitamos utilizar ninguna otra herramienta, ya que el mecanismo de salto o resorte, lo haremos al doblar y plegar el papel sobre sí mismo. La característica principal de esta rana de papel es que puede saltar, solamente hace falta colocarla sobre una superficie y pulsar con tu dedo sobre ella, y ya verás como salta. Es muy divertida e incluso puedes hacer carreras de ranas con tus amigos, para ver cual llega antes.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=btcmfyfcvHE>



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada para todas las etapas.



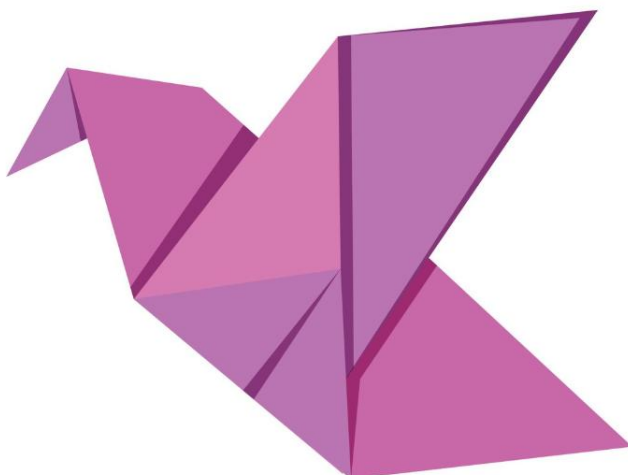
MATERIAL:

Pizarra digital (opcional), papel



LUGAR:

Recurso de interior.





Sillas musicales cooperativas

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia kinestésica, interpersonal, intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Demostrar que se puede divertirse sin competir.

DESARROLLO

En esta versión de sillas musicales, todo el grupo gana o pierde.

Prepararemos una silla menos que el número de jugadores, así como en la versión tradicional. Pondremos música, y la detendremos inesperadamente. Todos intentarán obtener un asiento. El grupo es responsable de que todos tengan un lugar para sentarse, aunque sea sobre las piernas de alguien. Empezaremos la música de nuevo y quitaremos una de las sillas.

Nadie es eliminado.

Continuará sonando la música, deteniendo la música y eliminando sólo sillas mientras avanza. Sin embargo, todos se sientan en las sillas que queden y todos son responsables de ayudar a los otros a sentarse. Si alguien se cae, el grupo pierde y debe empezar de nuevo.

Al finalizar el juego podremos realizar la siguiente reflexión grupal:

- ¿Es necesario competir para divertirse?
- ¿Qué otros juegos podemos realizar para que todo el grupo gane o pierda?

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:
Sillas y música



LUGAR:
Espacio amplio con sillas





28 de enero del 2026

Limpieza y riego del huerto

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia naturalista

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 11 – Ciudades y ecosistemas sostenibles



OBJETIVOS

- Concienciar a los niños y niñas de la necesidad de trabajar y tener cuidado del huerto, para conseguir que todo lo que plantamos crezca sano.



DESARROLLO

Regamos el huerto, limpiamos la basura y vemos la evolución del crecimiento de las plantas.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Material de huerto



LUGAR:
Huerto





Disparo de palabras

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Aprender y desarrollar la competencia lingüística mediante el juego.



DESARROLLO

Podemos realizar pequeños grupos o jugar con el grupo entero. Consiste en formar un círculo donde el monitor o monitora empezará con una palabra, y cada alumno seguirá con una palabra nueva cogiendo las dos últimas letras (CARRO – ROPA – PADRE – REMAR...) El monitor dará un pequeño tiempo para seguir, en caso de acabarse el tiempo, repetir palabra o fallar se simulará un disparo donde se perderá una vida. Podemos elegir el número de vidas de inicio. Podemos hacerlo en modo competición por grupos también.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

No se necesita material



LUGAR:

Recurso de exterior o interior





Yoga kids

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal y kinestésica corporal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

- Aprender expresión corporal y divertirse mediante la práctica del yoga.

DESARROLLO

En un lugar tranquilo y amplio, separaremos al alumnado entre ellos y realizaremos la práctica del yoga siguiendo las instrucciones.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=et6y6Nf2Y6s>



ADAPTACIÓ

Activitat adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pizarra digital,
alfombrillas (o
suelo de goma).



LUGAR:
Aula o gimnasio





29 de enero del 2026

Actividad interactiva huerto: sopa de letras

BLOQUE: InturCrece

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 - Igualdad



OBJETIVOS

- Aprender sobre el huerto a través del juego



DESARROLLO

Aprender nuevos conceptos del huerto a través de la plataforma digital:
<https://www.educaplay.com/learning-resources/22072725-sopa-de-letras-edicion-el-huerto.html>

ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pizarra digital



LUGAR:
Aula





Técnicas de relajación

BLOQUE: InturActua

TIPO: Inteligencia interpersonal, intrapersonal y kinestésica corporal.

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 4 – Educación de calidad, ODS 5 – Igualdad, ODS 3 – Salud y bienestar



OBJETIVOS

- Aprender diferentes técnicas de relajación mediante la respiración.



DESARROLLO

Mediante el método de Koeppen, aprenderemos técnicas de respiración para conseguir un estado de relajación.

RECURSO VISUAL: <https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k>



ADAPTACIÓ

Activitat adaptada a cada etapa educativa.



MATERIAL:
Pizarra digital



LUGAR:
Recurso de interior/exterior





Colpball

BLOQUE: InturJuega

TIPO: Inteligencia interpersonal, kinestésica

NATURALEZA: Colectiva

ODS: ODS 3 – Salud y bienestar, ODS 4 – Educación de calidad y ODS 5 – Igualdad de género



OBJETIVOS

Fomentar la práctica deportiva mediante el juego.



DESARROLLO

Los equipos deben ser mixtos. Podremos golpear el balón con cualquier parte del cuerpo excepto con los pies y sólo dispondremos de un golpe por jugador. No se puede retener el balón.



ADAPTACIÓN

Actividad adaptada a todas las etapas educativas.



MATERIAL:

Pelota de goma



LUGAR:

Recurso de exterior





#INTURODS
PROJECTE EDUCATIU

casaintur.com



casaintur
SALUDABLES DESDE 1992