

PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS
CURS 2019/2020
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES
CURSO 2019/2020



mendoza.colectividades.com

www.mendozacolectividades.com
info@mendozacatering.com
Pol. Ind. L' Alberca
C/ Benimantell, 21
03530 - La Nucía (Alacant)

Facebook: Mendoza Colectividades
Twitter: @mendozacatering
Instagram: mendozacatering

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

En Mendoza Col·lectivitats comptem amb un equip de monitors i monitores, als quals formen al llarg dels cursos en el nostre Pla Anual de Formació per a que desenvolupen correctament la seua tasca, que consisteix en:

1. Atendre i custodiar a l'alumnat durant la totalitat del temps de prestació del servei de menjador escolar.
2. Mantindre l'ordre i resoldre les incidències que pogueren presentar-se, actuant segons les normes establides en el projecte educatiu de menjador del centre.
3. Prestar especial atenció a la funció educativa del menjador, principalment a l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables, socials, higiènics i sanitaris.
4. Prestar especial atenció al desenvolupament d'activitats educatives contemplades en el programa anual de menjador.
5. Qualsevol altra funció que li puga ser encomanada pel responsable directe de la prestació del servei en coordinació amb la direcció del centre, amb vista a l'adequat funcionament del menjador.

En coordinació amb el centre realitzem activitats educatives programades per als períodes immediatament anterior i posterior al període d'alimentació, en les quals afavorim la integració de tot l'alumnat i desenvoluparem hàbits relacionats amb la cultura, l'esport, l'oci i el medi ambient.

La Programació d'activitats del Curs Escolar 2019-2020 inclou jocs, tallers, contes, cançons, passatemps i dibuixos tant per a infantil com per a primària. Sent així una xarxa de recursos per a l'equip de monitors.

Des de Mendoza Col·lectivitats supervisem i adaptem la realització de les activitats programades.

En Mendoza Colectividades contamos con un equipo de monitoras y monitores, a los cuales formamos durante todos los cursos con nuestro Plan Anual de Formación, para que desarrollen correctamente sus funciones, que consisten en:

1. Atender y custodiar al alumnado durante la totalidad del tiempo de prestación del servicio de comedor escolar.
2. Mantener el orden y resolver las incidencias que pudieran presentarse, actuando según las normas establecidas en el proyecto educativo de comedor del centro.
3. Prestar especial atención a la función educativa del comedor, principalmente a la adquisición de hábitos alimenticios saludables, sociales, higiénicos y sanitarios.
4. Prestar especial atención al desarrollo de actividades educativas contempladas en el programa anual de comedor.
5. Cualquier otra función que le pueda ser encomendada por el responsable directo de la prestación del servicio en coordinación con la dirección del centro, con vistas al adecuado funcionamiento del comedor.

En coordinación con el centro realizamos actividades educativas programadas para los periodos inmediatamente anterior y posterior al periodo de alimentación, en los que favorecemos la integración de todo el alumnado y el desarrollo de hábitos relacionados con la cultura, el deporte, el ocio y el medio ambiente.

La Programación de actividades del Curso Escolar 2019-2020 incluye juegos, talleres, cuentos, canciones, pasatiempos y dibujos tanto para infantil como para primaria. Siendo así una red de recursos para el equipo de monitores.

Desde Mendoza Colectividades supervisamos y adaptamos la realización de las actividades programadas.

Equip de Coordinació de MENDOZA COL·LECTIVITATS
Equipo de Coordinación de MENDOZA COL·LECTIVITATS

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

INDEX/ ÍNDICE

- Introducció/Introducción.

- Reflexió de la nostra nutricionista: Gloria Baydal Martí. / Reflexión de nuestra nutricionista: Gloria Baydal Martí.

- Programació d'activitats/ Programación de actividades.

1. Objectius/Objetivos.

2. ESTRUCTURA:

- Contingut per mesos/Contenido por meses.
- Planing anual

3. SETEMBRE: Elaboració de l'Arc de Sant Martí/ SEPTIEMBRE: Elaboración del Arco Iris.

4. OCTUBRE: GROG/ OCTUBRE: Amarillo.

5. NOVEMBRE: Violeta/ NOVIEMBRE: Violeta.

6. DESEMBRE: Negre/ DICIEMBRE: Negro

7. GENER: Blanc/ ENERO: Blanco

8. FEBRER: Taronja/ FEBRERO: Naranja

9. MARÇ: Verd/ MARZO: Verde

10. ABRIL: Blau/ ABRIL: Azul

11. MAIG: Roig/ MAYO: Rojo

- Tallers d'Educació Alimentària/ Talleres de Educación Alimentaria

- Jornades Gastronòmiques / Jornadas Gastronómicas

- Annexes / Anexos

INTRODUCCIÓ

*“Si planifiques per un any, sembra blat.
Si planifiques per una dècada, planta arbres
Si planifiques per a una vida, educa persones”
Kwan Tzu*

Des de Mendoza Col·lectivitats es vol transmetre la nostra forma de donar de menjar, la nostra filosofia alimentària, una cuina casolana, natural i saludable, a la seua programació, amb l'objectiu d'unificar el nostre Projecte.

L'educació en el seu sentit integral es una ferramenta privilegiada per a la transformació social, ja que permet sensibilitzar, conscienciar i vivenciar experiències des de les que es posen en joc valors i pràctiques socials diferents.

Durant la infància s'estableixen els hàbits alimentaris que posteriorment seran difícils de canviar. Amb hàbits adequats en l'alimentació i en l'estil de vida, contribuïm de forma positiva en la construcció i modelatge del seu cos i en la millora de la seua salut, rendiment físic i intel·lectual. Una alimentació correcta durant l'etapa escolar, és important, perquè l'organisme del xiquet es troba en creixement i formació, raons pel que és més vulnerable davant qualsevol problema de salut. Una alimentació saludable i equilibrada és fonamental per als xiquets, i determinant per a un correcte funcionament de l'organisme, bon creixement, una òptima capacitat d'aprenentatge, comunicar-se, pensar, socialitzar i adaptar-se a nous ambients i persones, un correcte desenvolupament psicomotor i en definitiva per a la prevenció de factors de risc que influeixen en l'aparició d'algunes malalties. És la primera línia de defensa contra nombroses malalties infantils que poden deixar petjades en els xiquets per a tota la vida. Un xiquet amb bona alimentació té menys possibilitats de patir: trastorns nutricionals, anèmia, sobrepès, obesitat, càries dental i problemes d'aprenentatge escolar, contribuint a la prevenció de certes patologies en l'edat adulta com són les malalties cardiovasculars, diabetis i alguns tipus de càncer.

Una alimentació correcta, variada i completa és imprescindible. Una dieta equilibrada el model de la qual més reconegut és la dieta mediterrània, que permet d'una banda, que el nostre cos funcione amb normalitat i per un altre, prevé o almenys redueix el risc de patir certes alteracions o malalties a curt i llarg termini.

N'hi ha prou amb recordar l'impacte que tenen en la nostra societat malalties com la hipertensió, obesitat, diabetis, malalties cardiovasculars, trastorns de la conducta alimentària... es relacionen amb una alimentació desequilibrada.

És fonamental, per tant, potenciar des de l'àmbit escolar la necessitat d'una dieta equilibrada, a través de l'educació per a la salut com a tema transversal.

En el temps en que vivim, hem de valorar la importància que té l'alimentació per al futur de les persones (tan sols hi ha que voreu les recomanacions de la Conselleria de Sanitat i Educació replegades en la Guia de Menjadors Escolars 2018), per això som conscients de que el canvi, la transformació, ha de passar no sols pel que servim cada dia als nostres comensals sinó també per elaborar i fer practica d'una cuidada educació alimentària.

El menjador es converteix així, en una activitat amb més projecció pedagògica per al conjunt de la comunitat educativa, ampliant les ferramentes didàctiques i relacionant-les activament amb la vida quotidiana. Un recol·lament pràctic per al canvi de valors, aptituds i pràctiques en hàbits de consum.

Per tot allò, enguany la nostra programació adquireix el color dels aliments, un arc de sant Martí viu, que ens ensenyarà que podem menjar en cada estació de l'any entre altres moltes coses, a més de passar una estona divertida.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

INTRODUCCIÓN

*"Si planificas para un año, siembra trigo.
Si planificas para una década planta árboles.
Si planificas para una vida, educa personas."
Kwan Tzu*

Desde Mendoza Colectividades se quiere reflejar nuestra forma de dar de comer, nuestra filosofía alimentaria (una cocina casera, natural y saludable), en la programación anual; con el objetivo de unificar nuestro Proyecto.

La educación en su sentido integral es una herramienta privilegiada para la transformación social, ya que permite sensibilizar, concienciar y vivenciar experiencias des de las que se ponen en juego valores y practicas sociales diferentes.

Durante la infancia se establecen los hábitos alimentarios que posteriormente serán difíciles de cambiar. Con hábitos adecuados en la alimentación y en el estilo de vida, contribuimos de forma positiva en la construcción y modelado de su cuerpo y en la mejora de su salud, rendimiento físico e intelectual. Una alimentación correcta durante la etapa escolar, es importante, porque el organismo del niño se encuentra en crecimiento y formación, razones por lo que es más vulnerable ante cualquier problema de salud. Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una optima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades. Es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. Un niño con buena alimentación tiene menos posibilidades de sufrir: trastornos nutricionales, anemia, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar, contribuyendo a la prevención de ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de cáncer.

Una alimentación correcta, variada y completa es imprescindible. Una dieta equilibrada cuyo modelo más reconocido es la dieta mediterránea, que permite por un lado, que nuestro cuerpo funcione con normalidad y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto y largo plazo.

Basta con recordar el impacto que tienen en nuestra sociedad enfermedades como la hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la conducta alimentaría... se relacionan con una alimentación desequilibrada.

Es fundamental, por tanto, potenciar desde el ámbito escolar la necesidad de una dieta equilibrada, a través de la educación para la salud como tema transversal.

En el tiempo en que vivimos, hemos de valorar la importancia que tiene la alimentación para el futuro de las personas (tan solo hay que ver las recomendaciones de la Conselleria de Sanidad y Educación recogidas en la Guía de Comedores Escolares 2018), por eso somos conscientes de que el cambio, la transformación tiene que venir no solo por lo que servimos cada día a nuestros comensales, sino también por elaborar y poner en práctica una cuidada educación alimentaria.

El comedor se convierte así, en una actividad con más proyección pedagógica para el conjunto de la comunidad educativa, ampliando las herramientas didácticas y relacionándolas activamente con la vida cotidiana. Un refuerzo practico para el cambio de valores, actitudes y prácticas en hábitos de consumo.

Por todo ello, este año nuestra programación adquiere el color de los alimentos, un arco iris vivo, que nos enseñará que podemos comer en cada estación del año entre otras muchas cosas, además de pasar un rato divertido.

REFLEXIÓ de LA NOSTRA NUTRICIONISTA: Gloria Baydal Martí.

Com tries els aliments que vas a menjar? Encara que semblen decisions trivials, intervenen els 5 sentits.

L'aroma que desprèn el cafè de bon matí o el pa acabat de traure del forn, són determinants per obrir l'apetit. I que relaxant és tocar els cigrons crus al posar-los a remulla, perquè s'hidraten abans de coure'ls, a hi intervé el sentit del tacte. Pel que fa a l'oïda, quantes vegades t'ha apetit menjar papes només perquè has sentit el cruixir que fan quan una altra persona les menja?; No cal ni fer menció al sabor, allò que hem provat alguna vegada i ens ha agradat, ens apeteix menjar-ho moltes més vegades, i al contrari igual, allò que no ens és agradable quan ho tastem, és molt probable que mai més ho mengem, encara que es combine amb altres aliments o fins i tot cuinat d'una altra manera.

En el cas dels comensals del menjador, aquest procés es repeteix molt a sovint, ja que tenen un gran ventall d'aliments nous. Per tal de contribuir a que tinguin una dieta rica quan siguin adults, és crucial que al provar-los de petits es troben en una situació relaxada, lliure de coacció i obligació. Els ambients dinàmics i distesos com ofereixen els jocs són ideals per donar-los a conèixer els aliments nous. A partir d'aquest moment, serà molt més fàcil que es familiaritzen amb ells i els coneguin, això contribuirà a que es decidisquen a degustar-los. I és que, quan un plat és atractiu a la vista, ens el mengem més a gust.

Doncs bé, com si haguera estat creat a propòsit, entre els aliments que ens presenta la naturalesa trobem tots els colors de l'arc de Sant Martí, des del roig de la tomaca fins al violeta del raïm, passant pel verd dels espinacs. El color característic de cada aliment ve donat pels pigments que inclouen. Entre els més habituals trobem el licopè, responsable de donar color roig a la tomaca i precursor de la vitamina A. També hi ha el pigment que dona color taronja a la carlota, els albercocs, la carabassa, el mango i com no, a la taronja.

A mesura que avancem en l'arc de sant Martí arribem al groc del meló, la pinya o el plàtan, aquest es diu luteïna. Un poc més obscur, hi ha el verd de les verdures, la pera, l'espàrrec, el bròcoli i el kiwi que ve donat per la clorofil·la. I per últim hi ha les antocianines, un pigment que inclou una gama de colors des del blau de les nabius o la pruna fins el violeta de la remolatxa o el raïm.

Si bé, aquests són els colors originals de cada aliment, incrementar la temperatura, el passar del temps o canviar el pH influeix enormement fins el punt de provocar canvis en el color. Un exemple és el de la carn, aquesta és de color roig quan és fresca i vira fins el marró una vegada està cuinada. També n'és un exemple les tomaques, les quals són verdes al nàixer i van canviant a roig mentre maduren.

La consistència, la grandària i la textura són qualitats que podem observar a través de la vista, però sense dubte el color és un dels que defineix en gran mesura l'apetència per aliments i preparacions culinàries.

Des del punt de vista nutricional, es recomana incloure aliments de molts colors, aquest és un enunciat senzill que implica que la dieta inclourà gran varietat de verdures, fruites, hortalisses i llegums, cosa que enriquirà el nostre estat nutricional.



Gloria Baydal Martí
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CVOO669

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

REFLEXIÓN de NUESTRA NUTRICIONISTA: Gloria Baydal Martí

¿Como escoges los alimentos que vas a comer? Aunque parezcan decisiones triviales, intervienen los 5 sentidos.

El aroma que desprende el café de buena mañana o el pan recién sacado del horno son determinantes para abrir el apetito. Y que relajante es tocar los garbanzos crudos al ponerlos a remojo, para que se hidraten antes de cocerlos, ahí interviene el tacto. En cuanto al oído, ¿cuántas veces te ha apetecido comer patatas fritas solo porque has oído el crujir que emite otra persona al comerlas?; No hace falta mencionar el sabor, aquello que hemos probado alguna vez y nos ha gustado, nos apetece comerlo muchas más veces. Y al contrario igual, aquello que no nos es agradable cuando lo degustamos, es muy probable que nunca más lo comamos, aunque esté combinado con otros alimentos o cocinado de otra manera.

En el caso de los comensales del comedor, este proceso se repite frecuentemente, ya que tienen un gran abanico de nuevos alimentos. Con tal de contribuir a que adquieran una dieta rica cuando sean adultos, es crucial que al probarlos de pequeños se encuentren en una situación relajada, libre de coacción y obligación. Los ambientes dinámicos y distendidos como ofrecen los juegos son ideales para dar a conocer los alimentos nuevos. A partir de este momento, será más fácil que se familiaricen con ellos y los conozcan, eso contribuirá a que se decidan a degustarlos. Y es que, cuando un plato es atractivo a la vista, lo comemos más a gusto.

Pues bien, como si hubiera estado creado a propósito, entre los alimentos que nos presenta la naturaleza encontramos todos los colores del Arco Iris, des del rojo del tomate, al violeta de la uva pasando por el verde de las espinacas. El color característico de cada alimento viene dado por los pigmentos que incluye. Entre los más habituales encontramos el licopeno, responsable del color rojo del tomate y precursor de la vitamina A. También está el pigmento que da color naranja a la zanahoria, albaricoques, calabaza, mango y como no, a la naranja.

A medida que avanzamos en el arco iris llegamos al amarillo del melón, la piña o el plátano, este es la luteína. Un poco más oscuro, está el verde de las verduras, la pera, los espárragos, el brócoli y el kiwi que viene dado por la clorofila. Y, por último, hay las antocianinas, un pigmento que incluye una gama de colores desde el azul de los arándanos o la ciruela hasta el violeta de la remolacha o la uva.

Si bien, estos son los colores originales de cada alimento, aumentar la temperatura, el paso del tiempo o cambiar el pH influye enormemente hasta el punto de provocar cambios en el color. Un ejemplo es el de la carne, esta es de color rojo cuando está fresca y vira hasta el marrón una vez que está cocinada. También son un ejemplo los tomates, los cuales son verdes al nacer y van cambiando a rojo mientras maduran.

La consistencia, el tamaño y la textura son cualidades que podemos observar a través de la vista, pero sin duda el color es uno de los que define en gran medida la apetencia de los alimentos y preparaciones culinarias.

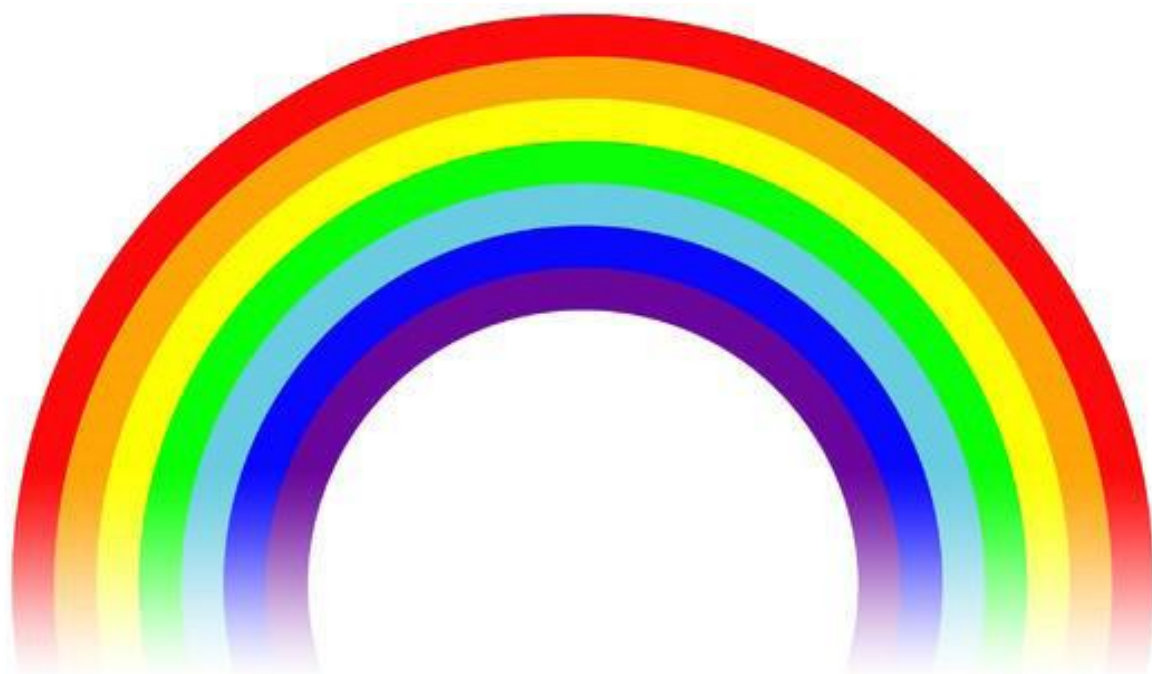
Desde el punto de vista nutricional, se recomienda incluir alimentos de muchos colores, este es un enunciado sencillo que implica que la dieta incluirá gran variedad de verduras, frutas, hortalizas y legumbres diferentes, cosa que enriquecerá nuestro estado nutricional.



Gloria Baydal Martí
Dietista-Nutricionista
Nº Col. CVOO669

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

EL ARCO IRIS DEL COMEDOR
L'ARC DE SANT MARTÍ AL
MENJADOR



PROGRAMACIÓ D'ACTIVITATS
CURS 2019/2020
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES
CURSO 2019/2020

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

OBJECTIUS / OBJETIVOS

- Organitzar el temps i l'espai / Organizar el tiempo y el espacio.
- Fomentar els hàbits de vida saludable (salut i higiene) / Fomentar los hábitos de vida saludable (salud e higiene).
- Desenvolupar les capacitats de creació i expressió artística. / Desarrollar las capacidades de creación y expresión artística.
- Treballar la cooperació, coeducació i igualtat. / Trabajar la cooperación, coeducación e igualdad.
- Fomentar l'interès per la nostra cultura popular/ Fomentar el interés por nuestra cultura popular.
- Treballar la resolució de conflictes a través del joc. / Trabajar la resolución de conflictos a través del juego.
- Fomentar l'esport. / Fomentar el deporte.
- Adquirir conceptes i pràctiques mediambientals/ Adquirir conceptos y prácticas medioambientales.
- Aprendre i conèixer els noms d'aliments, així com la seua temporalitat. / Aprender y conocer nombres de alimentos, así como su temporalidad.
- Fomentar un consum saludable d'aliments en la dieta / Fomentar un consumo saludable de alimentos en la dieta.

ESTRUCTURA
Contingut per mesos



*(COLOR CORRESPONENT AL MES: Elaboració de l'Arc de Sant Martí en setembre, Grog en octubre, violeta en novembre, negre en desembre, blanc en gener, taronja en febrer, verd en març, blau en abril i roig en maig.)

ESTRUCTURA
Contenido por meses



*(COLOR CORRESPONDIENTE AL MES: Elaboración del arco iris en septiembre, **Amarillo** en octubre, **violeta** en noviembre, **negro** en diciembre, **blanco** en enero, **naranja** en febrero, **verde** en marzo, **azul** en abril i **rojo** en mayo.)

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

ESTRUCTURA Planning anual

MES	COLOR	EMOCIÓ, que ens transmet EMOCIÓN, que nos transmite	ALIMENTS I TEMPORALITAT ALIMENTOS Y TEMPORALIDAD
SEPTIEMBRE/ SETEMBRE	ELABORACIÓ DE L'ARC DE SANT MARTÍ DEL MENJADOR/ ELABORACIÓN DEL ARCO IRIS DEL COMEDOR		
OCTUBRE/ OCTUBRE	GROG/ AMARILLO	ALEGRIA POSITIVISME ALEGRIA POSITIVISMO	Blat, plàtans, llima, jengibre, creïlles.../ Maíz, plátanos, limón, jengibre, patatas...
NOVEMBRE/ NOVIEMBRE	VIOLETA/ VIOLETA	IGUALTAT EMPATIA IGUALDAD EMPATÍA	Albergina, mores, col lombarda... Berenjena, moras, col lombarda...
DESEMBRE/ DICIEMBRE	NEGRE/ NEGRO	MIEDO TRISTEZA POR TRISTOR	Olives negres, fesols i llentilles negres, cacau o xocolate pur... Aceitunas negras, alubias y lentejas negras, cacao o chocolate puro
GENER/ ENERO	BLANC/ BLANCO	CALMA INOCÈNCIA CALMA INOCENCIA	Alls, ceba, flor i col, xampinyó, meló... Ajos, cebolla, coliflor, champiñones, melón...
FEBRER/ FEBRERO	TARONJA/ NARANJA	OPTIMISME ENERGIA OPTIMISMO ENERGÍA	Taronges i mandarines, carabassa, carlotes, mangos, nyespres, ... Naranjas y mandarinas, calabaza, zanahorias, mangos, nisperos...
MARÇ/ MARZO	VERD/ VERDE	ESPERANÇA ESPERANZA	Espinaques, bledes, bròcoli, kiwi, carxofes, aguacate, carabasseteta, lletuges... Espinacas, acelgas, brocoli, kiwi, alcachofas, aguacate, calabacin, lechugas...
ABRIL/ ABRIL	BLAU/ AZUL	SERENITAT SERENIDAD	Nabius i formatge blau/ Arándanos y queso azul
MAIG/ MAYO	ROIG/ ROJO	ENERGIA IRA ENERGIA IRA	Maduixes, pomes rotjes, tomaques, cireres, meló d'alger, gerds... Fresas, manzanas rojas, tomates, cerezas, sandia, frambuesas...

SETEMBRE: Elaboració de l'Arc de Sant Martí SEPTIEMBRE: Elaboració del Arco iris

DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'elaborar un arc de Sant Martí gegant per a penjar-ho en el menjador, i així més tard podrem incorporar els aliments segons el color i l'època de l'any. Explicarem als xiquets al mateix temps que fem l'activitat, la importància de menjar variat en quant al color, que cada color ens aporta uns beneficis pel nostre cos.

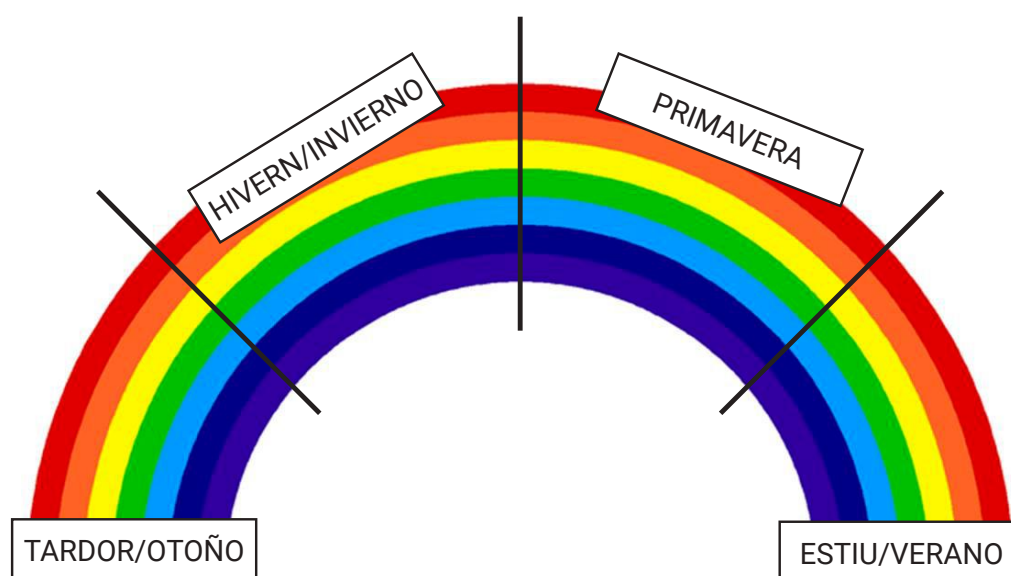
MATERIALS:

- Paper continu, cartolina o altres tipus de paper de colors.
- Colors, retoladors y/o pintura plàstica o de mans.

REALITZACIÓ:

De vital importància seria fer participes a tots els grups del col·legi per edats, per a implicar-los en el projecte que estem iniciant. El treball es pot enfocar de diverses formes (ha d'incloure els 8 colors de la programació):

- Dibuixar un arc de Sant Martí en paper continu blanc i posteriorment anar omplint amb altres materials, com a cartolina, xarol, paper de Pinotxo...
 - Fer un esbós en la paret per a després omplir-ho amb papers del color de cada arc.
 - Dibuixar un arc de Sant Martí en paper continu blanc i posteriorment pintar-ho amb pintura plàstica, en el cas de grup de majors o de pintura de mans per als xicotets.
- L'arc de Sant Martí ha d'estar dividit en quatre parts: tardor, hivern, primavera i estiu, per afegir després els aliments corresponents per colors respectant la temporalitat, per això els arcs han de ser prou amples.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020



DESCRIPCIÓN:

Se trata de elaborar un arco iris gigante para colgarlo en el comedor, y así más tarde podremos incorporar los alimentos según el color y la época del año. Les explicaremos a los niños, al mismo tiempo que hacemos la actividad, la importancia de comer variado en cuanto al color, que cada color nos aporta unos beneficios para nuestro cuerpo.

MATERIALES:

- Papel continuo, cartulina u otros tipos de papel de colores.
- Colores, rotuladores y/o pintura plástica o de manos.

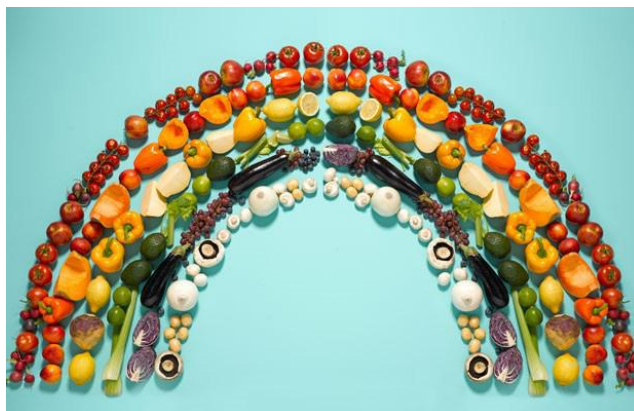
REALIZACIÓN:

De vital importancia sería hacer participes a todos los grupos del colegio por edades, para implicarlos en el proyecto que estamos iniciando.

El trabajo se puede enfocar de varias formas (tiene que incluir los 8 colores de la programación)

- Dibujar un arco-iris en papel continuo blanco y posteriormente ir rellenando con otros materiales, como cartulina, charol, papel de pinocho...
- Hacer un boceto en la pared para luego rellenarlo con papeles del color de cada arco.
- Dibujar un arco-iris en papel continuo blanco y posteriormente pintarlo con pintura plástica, en el caso de grupo de mayores o de manos para los pequeños.

El arco iris tiene que estar dividido en cuatro partes: otoño, invierno, primavera y verano para añadir después los alimentos correspondientes por color respetando la temporada, por eso los arcos tienen que ser suficientemente anchos.



OCTUBRE: Grog

OCTUBRE: Amarillo



EL COLOR DELS ALIMENTS

(TALLER DE MANUALITATS)

DIBUIXA I PINTA ALIMENTS DE COLOR GROG/ DIBUJA Y PINTA ALIMENTOS DE COLOR AMARILLO

(Blat, plàtans, llima, jengibre, creïlles...també podem pintar a Mielwoman/

Maiz, plátanos, limón, jengibre, patatas...También podemos pintar a Mielwoman)

Hem de tenir en compte que els dibuixos han de tenir el tamany per pegar-los a l'Arc de Sant Martí gegant./

Hemos de tener en cuenta que los dibujos tienen que tener el tamaño para pegar los en Arco Iris.

POTATO

Material necessari: Miges curtes, serradura, llavors d'escaiola, cartolina blanca, retulador negre, pegamint, tissores

Es col·loquen les llavors d'escaiola en la puntera de la mitjana i s'ompli la resta amb serradura. Una vegada que té la grandària d'una pilota es fa un nuc amb la part sobrant de la mitjana i es talla el tros que sobra. Es modela la serradura dins de la mitja per a donar-li forma d'un cap i se li apeguen uns ulls dibuixats en cartolina i tots els adorns que es vulguin (se li poden afegir unes ulleres, una corbata, unes orelles...) Una vegada acabat el nino, es col·loca en un plat de plàstic ple d'aigua i se li aboca aigua per damunt. Cal procurar que es mantinga sempre humit perquè les llavors es convertisquen en plantes que simulen el pèl del nino.

Material necesario: Medias cortas, serrín, semillas de alpiste, cartulina blanca, rotulador negro, pegamento, tijeras.

Se colocan las semillas de alpiste en la puntera de la media y se llena el resto con serrín. Una vez que tiene el tamaño de una pelota se hace un nudo con la parte sobrante de la media y se corta el trozo que sobra. Se moldea el serrín dentro de la media para darle forma de una cabeza y se le pegan unos ojos dibujados en cartulina y todos los adornos que se quieran (se le pueden añadir unas gafas, una corbata, unas orejas...) Una vez terminado el muñeco, se coloca en un plato de plástico lleno de agua y se le vierte agua por encima. Hay que procurar que se mantenga siempre húmedo para que las semillas se conviertan en plantas que simulen el pelo del muñeco.



PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

AMPOLLES O POTS DE SAL/ BOTELLAS O BOTES DE SAL

Material: Sal, clarions de tonalitats grogues i altres colors plats de plàstic o recipients similars, ampolles petites o pots reciclats, plastilina.

S'aboca la sal en els plats i es desfan les clarions de colors ratllant-les amb sal, evitant que es mesclen les clarions de diferents tonalitats de groc, per a la qual cosa es ratllaran color per color i se separaran en un altre plat. Una vegada que els clarions estan totalment mesclades amb la sal, es tira en la ampolla formant línies o dibuixos de diferents colors. Plena l'ampolla, es col·loca un tros de plastilina a manera de tap per a evitar que es moga el dibuix i es mesclen els colors en l'interior.

Material: Sal, tizas de tonos amarillos y otros colores, platos de plástico o recipientes similares, botellas pequeñas o tarros reciclados, plastilina.

Se vierte la sal en los platos y se deshacen las tizas de colores rallándolas con sal, evitando que se mezclen las tizas de diferentes tonalidades de amarillo, para lo cual se rallarán color por color y se separarán en otro plato. Una vez que las tizas están totalmente mezcladas con la sal, se echa en la botella formando líneas o dibujos de diferentes colores. Llena la botella, se coloca un trozo de plastilina a modo de tapón para evitar que se mueva el dibujo y se mezclen los colores en el interior.



ELS COLORS DE LES EMOCIONS

L`ALEGRIA, POSITIVISME/ LA ALEGRIA, POSITIVISME.

El color groc aporta als xiquets alegria, positivisme, energia i estimula la concentració./

El color amarillo aporta a los niños alegría, positivismo, energía y estimula la concentración.

EXPRESEM LES NOSTRES EMOCIONS AMB MÚSICA I PINTURA EXPRESAMOS NUESTRAS EMOCIONES CON MÚSICA Y PINTURA

Tots saben be que la música te una gran capacitat per a despertar sentiments i emocions. Aquesta activitat tracta d'expressar a través de la pintura les emocions que ens evoquen certes cançons o melodies.

Busquem una cançó o varies que ens transmeten alegria (Happy Pharrell Williams, Alegria del Circo del Sol, This is Life de Sweet California,...), també podem introduir un altra emoció com la tristesa i buscar música que transmeteixca aquesta emoció.

A continuació els farem una primera introducció amb una música relaxada per a explicar-los que anem a posar música i tenen que pintar lliurement el que els transmeteix la música, amb els colors que ells elegisquen.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

Materials:

- Equip de música i pen amb les cançons.
- Paper continu o cartolines individuals.
- Pintura plàstica, ceres o colors.

Todos sabemos bien que la música tiene una gran capacidad para despertar sentimientos y emociones. Esta actividad trata de expresar a través de la pintura las emociones que nos evocan ciertas canciones o melodías.

Buscamos una canción o varias que nos transmitan alegría (Happy de Pharrel Williams, Alegria del Circo del Sol, This is Life de Sweet California...) también podemos introducir otras emociones como la tristeza y buscar música que transmita esta emoción.

A continuación, les haremos una primera introducción con una música relajada para explicarles que vamos a poner música y tienen que pintar libremente lo que la música les transmita, con los colores que ellos elijan.

Materiales:

- Equipo de música i pen con las canciones.
- Papel continuo o cartulinas individuales.
- Pintura plàstica, ceras o colores.

ESTACIÓ: LA TARDOR (21 de setembre al 20 de desembre)/

ESTACIÓN: EL OTOÑO (21 de septiembre al 20 de diciembre)

L'ARC DE LA TEMPORALITAT

Penjarem en l'Arc de Sant Martí els fruits de color grog corresponents segons l'època de la seua collita, independentment si son de tardor o d'una altra època. A la volta explicarem quin son els fruits de la tardor (castanya, moniato, carabassa, taronja, magrana, caqui, poma, avellana, ametla, raïm...)/ Colgaremos en el Arco Iris los frutos de color amarillo según la época de cosecha, independientemente si son de otoño o de otra época. Al mismo tiempo explicaremos cuales son los frutos del otoño (castaña, boniato, calabaza, naranja, granada, caqui, manzana, avellana, almendra, uva...)

CANELOBRE de TARDOR/ CANDELABRO de OTOÑO.

Arreplegarem fulles del pati o en el seu cas els demanarem als xiquets que duguin fulles seques del voltant, al igual que pinyes o similars/

Recogeremos del patio, o en su caso les pediremos a los niños que traigan hojas secas del alrededor, al igual que piñas o similar.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Material:

- Un tros de cartró/ Un trozo de cartón
- Un tros d'alumini/ Un trozo de papel de aluminio
- Llapis/Lápiz
- Tisores/Tijeras
- Cola
- Pegament/ Pegamento
- Fulles seques de diferents tons/Hojas secas de diferentes tonos
- Fruits de tardor/Frutos otoñales
- Ciri petit/Vela pequeña

JOCS DINÀMICS O DE PATI

PASSA LA LLIMA/ PASA EL LIMÓN

Material: Llimes/ Limones

Amb l'objectiu de potenciar la coordinació dinàmica general es formarà un corro, o varis si el grup es molt nombrós. El joc consisteix en subjectar una llima entre la barbata i el pit, i passar-la al company del costat, sense utilitzar en cap moment les mans. El joc acaba quant la llima torna al primer. Es poden fer competicions entre els diferents grups i acabar omplint una cistella de llimes. Una altra variant del joc és amb els ulls tapats.

Con el objetivo de potenciar la coordinación dinámica general se formará un corro o varios si el grupo es muy numeroso. El juego consiste en sujetar un limón entre la barbilla y el pecho y pasar lo al compañero del lado sin utilizar en ningún momento las manos. El juego acaba cuando el limón vuelve al primer jugador. Se pueden hacer competiciones entre los diferentes grupos y acabar llenando la cesta de limones. Otra variante del juego es con los ojos tapados.

TOCA, PROVA I OLORA/ TOCA, PRUEBA Y HUELE

Material:

- Fruites i verdures de temporada/ Frutas y verduras de temporada.
- Teles per tapar els ulls/ Telas para tapar los ojos.
- Cartolines per a fer les targetes i la Caixa/ Cartulinas para hacer las tarjetas y la Caja.

JOCS DE AULA O ESTÀTICS

Els xiquets tindran que endevinar de que aliment es tracta únicament utilitzant el tacte, l'olfacte o el gust.

1. Els xiquets es rentaran les mans.
2. Posarem en una Caixa les fruites i les verdures de temporada, mentre els alumnes es van assentant en cercle.
3. Fem tres targetes. En una hi haurà un nas, en una altra una boca i en l'altra una mà, per a representar els tres sentits (olfacte, gust i tacte)

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

4. Escollim un xiquet/a, li tapem els ulls i escollim una targeta per a saber el sentit que li ha tocat.
5. Traiem de la Caixa una fruita o verdura que el xiquet o la xiqueta tindrà que endevinar sols guiant-se pel sentit de la targeta.
6. Els Companys li diran si ho ha endevinat. En cas de no fer-ho se li pot oferir un segon i un tercer sentit. Si son molt petits, al final se li pot mostrar per a que diguin el seu nom.
Podem incloure altres objectes nets per a despistar (una esponja, fusta,...)

Los niños tendrán que adivinar de que alimento se trata únicamente utilizando el tacto, el olfato o el gusto.

1. Los niños se lavarán las manos
2. Pondremos en una Caja las frutas y las verduras de temporada, mientras los alumnos se van sentando en circulo.
3. Hacemos tres tarjetas. En una habrá una nariz, en otra una boca y en la otra una mano, para representar los tres sentidos (olfato, gusto y tacto)
4. Escogemos un niño/a, le tapamos los ojos y escogemos una tarjeta para saber el sentido que le ha tocado.
5. Sacamos de la caja una fruta o verdura que el niño o la niña tendrá que adivinar solo guiándose por el sentido de la tarjeta.
6. Los compañeros le dirán si lo ha adivinado. En caso de no hacerlo se le podrá ofrecer un segundo y tercero sentido. Si son muy pequeños, al final se le puede mostrar para que digan su nombre.
Podemos incluir otros objetos limpios para despistar (una esponja, una madera, etc....)

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

31 D'OCTUBRE: HALLOWEEN/ 31 D'OCTUBRE: HALLOWEEN

Elaborem manualitats per a decorar el nostre menjador, fem partícips a tots els xiquets/

Elaboramos manualidades para decorar nuestro comedor, hacemos participes a todos los niños.



NOVEMBRE: Violeta

NOVIEMBRE: Violeta



EL COLOR DELS ALIMENTS

(TALLER DE MANUALITATS)

DIBUIXA I PINTA ALIMENTS DE COLOR VIOLETA/ DIBUJA Y PINTA ALIMENTOS DE COLOR VIOLETA

Explicar els beneficis que tenen els aliments de color violeta: antioxidants, combaten l'envelliment, prevenen el càncer, ajuden a la memòria, milloren els problemes de visió i relaxen el sistema nerviós.

Explicar los beneficios que tienen los alimentos de color violeta: son antioxidantes, combaten el envejecimiento, previenen el cáncer, ayudan a la memoria, mejoran los problemas de visión y relajan el sistema nervioso.



L'ARC DE LA TEMPORALITAT

Penjarem en l'Arc de Sant Martí els aliments de color morat que hem pintat, tenint en cònter la temporalitat en la seua recollecció: moras i albergínia en estiu, col llombarda i remolatxa a hivern./

Colgaremos en el Arco Iris los alimentos de color morado que hayamos pintado, teniendo en cuenta la temporalidad en su recogida: moras y berenjena en verano, col lombarda y remolacha en invierno.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

POLSERES AMB FILS DE COLOR VIOLETA/ **PULSERAS CON HILOS DE COLOR VIOLETA**

Material: Fils de diferents tonalitats violeta.

S'uneixen quatre fils de diferents colors, amb un nuc ben estret de la mateixa llargària. Es pren el primer fil i es nuga al segon, passant-ho per davant i després per darrere. Es repeteix, quedant així un doble nuc en el primer fil. Es pren el primer fil i es nuga al tercer amb un doble nuc i el mateix amb el primer i el quart. Ara el primer fil passa a ser l'últim. Es repeteix l'operació amb el segon i així successivament. Una vegada realitzat tot el trenat es tanca amb un fil ben estret.

Material: Hilos de diferentes tonalidades de violeta.

Se unen cuatro hilos de diferentes colores, con un nudo bien apretado de la misma largura. Se toma el primer hilo y se anuda al segundo, pasándolo por delante y luego por detrás. Se repite, quedando así un doble nudo en el primer hilo. Se toma el primer hilo y se anuda al tercero con un doble nudo y lo mismo con el primero y el cuarto. Ahora el primer hilo pasa a ser el último. Se repite la operación con el segundo y así sucesivamente. Una vez realizado todo el trenado se cierra con un hilo bien apretado.

ELS COLORS DE LES EMOCIONS

IGUALTAT, EMPATIA/ **IGUALDAD, EMPATÍA**

El color violeta fomenta la igualtat, l'empatia i l'afectivitat. Es tracta d'un color místic, especialment important en la meditació, la inspiració i la intuïció./

El color violeta fomenta la igualdad, la empatía y la afectividad. Se trata de un color místico, especialmente importante en la meditación, la inspiración y la intuición.

ACTIVITATS DE COEDUCACIÓ/ **ACTIVIDADES DE COEDUCACIÓN**

- CONTES COEDUCATIUS: (vorer anexe 1)

1. "Berta la Bombera"
2. "Una cenicienta moderna"
3. Y así se creó.

- TEATRE FÒRUM: "I porque no puedo" (vorer anexe 2)

- CUENTOS COEDUCATIVOS: (ver anexo 1)

1. Berta la Bombera.
2. "Una cenicienta moderna".
3. Y así se creó.

- TEATRO FORO: Y porque no puedo (ver anexo 2)

PROGRAMACIÓ CURS 2019-2020

CAVALLETS DE COLORS/ TIOVIVO DE COLORES

JOCS DINÀMICS O DE PATI

L'objectiu és adquirir una major rapidesa, discriminació visual i associació de colors dels aliments.

Es formarà un rogle al voltant d'un jugador, que roman en el centre, primerament pot ser el monitor per a establir les normes del joc. Els xiquets van girant mentre canten alguna cançó. En un moment donat el jugador del centre diu el nom d'una fruita o verdura (començarem per una de color violeta), llavors la resta de xiquets haurà d'eixir corrent per a tocar algun objecte del color de l'aliment mencionat. El jugador del centre perseguirà a aquells que no estan tocant el color de l'aliment que s'haja dit. Una variant del joc pot ser dient dos aliments.

El objetivo es adquirir una mayor rapidez, discriminación visual y asociación de colores de los alimentos.

Se formará un corro alrededor de un jugador, que permanece en el centro, primeramente, puede ser el monitor para establecer las normas del juego. Los niños van girando mientras cantan alguna canción. En un momento dado el jugador del centro dice el nombre de una fruta o verdura (empezaremos por una de color violeta), entonces el resto de los niños deberá salir corriendo para tocar algún objeto del color del alimento mencionado. El jugador del centro perseguirá a aquellos que no están tocando el color del alimento que se haya dicho. Una variante del juego puede ser diciendo dos alimentos.

JOCS DE AULA O ESTÀTICS

ARC DE SANT MARTÍ SENSORIAL/ ARCO IRIS SENSORIAL

Material:

- Llegums, arròs, pasta...per a tenyir. Ací l'estímul NO ES SIMPLEMENT EL COLOR, sinó tota la quantitat de variables de materials./ Legumbres, Arroz, Pasta... para teñir. Aquí el estímulo NO ES SIMPLEMENTE EL COLOR, sino toda la cantidad de variables de materiales.
- Pots o bosses hermètiques per a fer les mescles de colors i deixar macerant/Tarros o bolsas herméticas para hacer las mezclas de colores y dejar macerando.
- Colorants Alimentaris, molt recomanats els de la marca Wilton./Colorantes Alimentarios, muy recomendados los de la marca Wilton.
- Vinagre blanc per a fixar un poc el color./ Vinagre blanco para fijar un poco el color
- Aigua templada per a banyar els grans i que es tinen fàcilment./Agua templada para humedecer los granos y que se tiñan fácilmente
- Paper d'alumini per a eixugar./ Papel de aluminio para dejar secar.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Cóm tenyir els llegums

- 1 · El més important és preparar bé els colors que volem assignar a cada pot o bossa hermètica i les quantitats que farem de cada llegum.
- 2 · Quan ho tingueu tot preparat, tireu unes gotetes de colorant del primer color en el primer pot buit, un dollet de vinagre i una culleradeta d'aigua temperada. Tanqueu el pot i agiteu enèrgicament. Quan el color estiga uniforme afegiu el llegum triada i torneu a agitar.
- 3 · Si el color no és prou intens, tireu més colorant.
- 4 · Deixeu la mescla macerant un estoneta, mentre aneu fent els altres colors. Veureu que absorbeixen l'aigua per complet.
- 5 · Quan tots els pots estiguen acabats, torneu al primer pot que vau fer i ho buideu el més estès possible sobre una safata o plat. Seguiu amb tots els colors, tingueu en compte que cal deixar separació entre els colors, si es toquen es mesclaran perquè els grans estan encara humits.
- 6 · Deixeu assecar durant la nit, al sol o sobre la calefacció.
- 7 · Ja estan preparats per a jugar! i elaborar el seu Arc Iris sensorial individual.



Cómo teñir las legumbres

- 1 · Lo más importante es preparar bien los colores que queremos asignar a cada tarro o bolsa hermética y las cantidades que vamos a hacer de cada legumbre.
- 2 · Cuando lo tengáis todo preparado, echáis unas gotitas de colorante del primer color en el primer tarro vacío, un chorrillo de vinagre y una cucharadita de agua templada. Cerráis el tarro y agitáis enérgicamente. Cuando el color esté uniforme añadís la legumbre elegida y volvéis a agitar.
- 3 · Si el color no es suficientemente intenso, echáis más colorante.
- 4 · Dejáis la mezcla macerando un ratito, mientras vais haciendo los otros colores. Veréis que absorben el agua por completo.
- 5 · Cuando todos los tarros estén terminados, volvéis al primer tarro que hicisteis y lo vaciáis lo más extendido posible sobre una bandeja o plato. Seguíis con todos los colores, tened en cuenta que hay que dejar separación entre los colores, si se tocan se mezclarán porque los granos están aún húmedos.
- 6 · Dejáis secar durante la noche, al sol o sobre la calefacción.
- 7 · Ya están listos para jugar! y elaborar su Arco Iris sensorial individual.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

CAMPANYA DE LES LLEGUMS 2019/ CAMPAÑA DE LAS LEGUMBRES 2019

Durant una setmana el mes de Novembre és celebra la Campanya: Menja Llegums del nostre país. Amb l'objectiu de promoure les llegums de qualitat del país. Aspectes que hem de transmetre als nostres petits comensals. Les llegums són sanes i sostenibles. La demanda d'una dieta més vegetal a nivell mundial forma part de l'estratègia d'una alimentació més sostenible.

Són importants a nivell ambiental per:

- Juguen un paper important en la fixació del nitrogen que redueix les emissions de gasos nocius i l'efecte hivernacle, i també redueix la contaminació de les aigües.
- Eviten l'erosió de la terra.
- No necessiten grans quantitats d'aigua i energia per a la seua producció.
- Són un aliat imprescindible per mitigar el canvi climàtic.

Durante una semana en el mes de noviembre, se celebra la Campaña: Come Legumbres de nuestro país. Con el objetivo de promocionar las legumbres de calidad del país. Aspectos que tenemos que transmitir a nuestros pequeños comensales. Las legumbres son sanas y sostenibles. La demanda de una dieta más vegetal a nivel mundial forma parte de la estrategia de una alimentación más sostenible. Son importantes a nivel ambiental por:

- Juegan un papel importante en la fijación del nitrógeno que reduce las emisiones de gases nocivos y el efecto invernadero y también reducen la contaminación de las aguas.
- Evitan la erosión de la tierra.
- No necesitan grandes cantidades de agua y energía para su producción.
- Son un aliado imprescindible para mitigar el cambio climático.

DESCOBRIM LES LLEGUMS/ DESCUBRIMOS LAS LEGUMBRES

Utilitzeu 5 bosses de tela fosca i empleneu-les, cadascuna, amb una varietat de llegums.

L'alumnat ha d'introduir la mà en cadascuna d'elles i endevinar de quina llegum es tracta. A continuació, traieu de la bossa els llegums i mostreu-les:

Coneixeu el llegum? Sabeu com s'anomena? L'heu tastat? A quina recepta vos recorda?

Utilizar 5 bolsas de tela oscura y llenarlas, cada una, con una variedad de legumbres.

El alumnado tiene que introducir la mano en cada una de ellas y adivinar de que legumbre se trata. A continuación, se sacan de la bolsa las legumbres y se muestran:

¿Conocéis el tipo de legumbre? ¿Sabéis cómo se llama? ¿La habéis probado? ¿Qué receta de cocina sabéis con ella?

DESEMBRE: Negre
DICIEMBRE: Negro



**EL COLOR
DELS
ALIMENTS**

(TALLER DE MANUALITATS)

BUSCA I RETALLA ALIMENTS DE COLOR NEGRE/
BUSCA Y RECORTA ALIMENTOS DE COLOR NEGRO

Partint de revistes i catàlegs de supermercats busca i retalla: alls negres, cacau, olives negres, arròs negre, fesols de Tolosa i llentilles negres, cafè.../

Partiendo de revistas y catálogos de supermercados Ajos negros, cacao, aceitunas negras, arroz negro, alubias de Tolosa y lentejas negras, café...

Beneficis/: Tenen moltes vitamines i minerals, i a més tenen antioxidants que ajuden a previndre certes malalties.

Beneficios: Son ricos en vitaminas y minerales, y además poseen antioxidantes que ayudan a prevenir ciertas enfermedades.

Penjarem en l'Arc de Sant Martí els aliments de color negre que hem retallat, tenint en cònter la temporalitat en la seua recollecció: All en primavera, cacau entre maig i desembre, olives negres de novembre a febrer, fesols de Tolosa entre agost i setembre, cafè de setembre a maig.

En el cas de que no tinguem retalls dels aliments, podem pegar en el arc aliments directes, grans de cafè, fesols o llentilles negres...

**L'ARC
DE LA
TEMPORALITAT**

Colgaremos en el Arco Iris, los alimentos de color negro hemos recortado, teniendo en cuenta la temporada de su recolección: Ajo en primavera, cacao entre mayo y diciembre, aceitunas negras de noviembre a febrero, alubias de Tolosa entre agosto y septiembre, café de septiembre a mayo. En el caso de que no tengamos recortes de alimentos, podemos pegar alimentos directos, granos de café, alubias o lentejas negras

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

ESTACIÓ: L'HIVERN (del 21 de desembre al 20 de març) / **ESTACIÓN: El invierno (del 21 de diciembre al 20 de marzo)**

La Caixa de les paraules d'hivern/ La Caja de las palabras de invierno

El joc consisteix en una Caixa amb dibuixos tematitzats de l'estació. On cada xiquet extraurà una imatge per ordre, i a la volta s'anirà construint una història en base a cada dibuix. Primerament, es despondrà al grup en assentats en rogle, el monitor començarà la història extraient el primer dibuix, seguidament passarà la Caixa al xiquet del costat que haurà de seguir la història introduint el dibuix que ha estat de la Caixa, i així successivament fins acabar la història. Una altra variant es pot fer amb la tècnica del joc del "telèfon espatllat".

L'activitat es pot fer en dos sessions,

- la primera és poden elaborar dibuixos relacionats amb l'hivern(gorro i guants, esquí, neu, ninot de neu, Nadal, aliments d'hivern, torró, xocolata calenta...), dibuixos que seran de tamany d'una targeta petita, per a que càpiguen en una Caixa xicoteta (es pot utilitzar alguna reciclada i en aquesta jornada aprofitar per a decorar-la)

- la segona: el joc.

Al joc es pot jugar infinitat de voltes, ja que mai serà la mateixa història.

Si als xiquets els agrada es poden elaborar les caixes de les altres estacions.

El juego consiste en una Caja con dibujos tematizados de la estación. Donde cada niño sacará una imagen por orden y a la vez se irá construyendo una historia en base a cada dibujo. Primeramente, se dispondrá al grupo en círculo, el monitor comenzará la historia sacando el primer dibujo, seguidamente pasará la Caja al niño de al lado que tendrá que seguir la historia introduciendo el dibujo que ha sacado de la Caja, Y así sucesivamente hasta acabar la historia. Otra variante es jugar con la técnica del "teléfono estropeado".

La actividad se puede hacer en dos sesiones:

- en la primera se pueden elaborar los dibujos relacionados con el invierno (gorro y guantes, esquíes, nieve, muñeco de nieve, Navidad, alimentos de invierno, turrón, chocolate caliente...) dibujos que serán de tamaño de una tarjeta pequeña, para que puedan guardarse en una caja pequeña, fácil de transportar (se puede utilizar alguna reciclada y en esta jornada aprovechar para decorarla)

Al juego se puede jugar infinitas veces, ya que tiene infinidad de variantes.

Si a los niños les gusta, se pueden elaborar las cajas de las otras estaciones.



ELS COLORS DE LES EMOCIONS

POR I TRISTOR MIEDO Y TRISTEZA

Por: Inseguretat anticipada davant d'un perill, real o imaginari. Ens ajuda a la supervivència ja que ens fa actuar amb precaució. La trobada amb alguns animals o amb persones desconegudes poden ser exemples de situacions de temor en els menors.

Tristesia: Sentiment de pena associat a una pèrdua real o imaginada. Ens fa demanar ajuda. Situacions en que els xiquets perden algun dels seus joguets preferits o s'emmalalteixen les seues mascotes, són moments de tristesa per a ells.

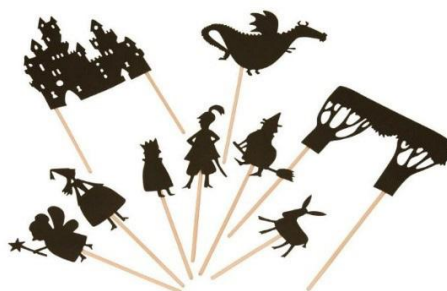
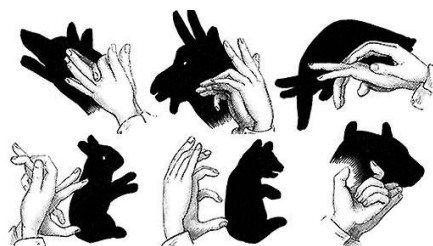
Miedo: Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.

Tristeza: Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.

OMBRES XINESES/ SOMBRAS CHINAS

És amb l'arribada de la nit que solen aparèixer les pors. Una activitat que vos proposem per a diluir la por de la foscor i als sers nocturns és practicar amb les ombres xineses. Apagueu les llums, enceneu un xicotet llum i comenceu a practicar. Podeu fer-ho amb les mans o utilitzant figures de cartolina enganxades en bastons de fusta. I si representem contes en xicotets grups?

Es con la llegada de la noche que suelen aparecer los miedos. Una actividad que os proponemos para diluir el miedo a la oscuridad y a los seres nocturnos es practicar con las sombras chinas. Apagad las luces, encended una pequeña lámpara y empezad a practicar. Podéis hacerlo con las manos o utilizando figuras de cartulina enganchadas en bastones de madera. ¿Y si representamos cuentos en pequeños grupos?



JOCS DINÀMICS O DE PATI

CARRERES DE XAPES/ CARRERAS DE CHAPAS

Amb cartolina negra elaborarem un circuit que simule una carretera per fer circular les xapes. En els centres on siga possible es pintarà en el pati amb clarió. Intentarem arreplegar xapes previament, per a que cada xiquet escriga en un paper el nom o número que identifique la seua xapa i el pegue en ella. Farem varis circuits per a que puguen estar jugant tots els xiquets a l'hora i així poder fer campionats.

Con cartulina negra elaboraremos un circuito que simule una carretera para hacer circular las chapas. En los Centros donde sea posible se pintará en el patio con tiza. Intentaremos recoger chapas previamente, para que cada niño escriba en un papel el nombre o numero que identifique su chapa y lo pegue en ella. Haremos varios circuitos para que puedan jugar todos los niños a la vez y así poder hacer campeonatos.



JOCS DE AULA O ESTÀTICS

TANGRAM COOPERATIU: EL GAT NEGRE/ TANGRAM COOPERATIVO: EL GATO NEGRO

Material:

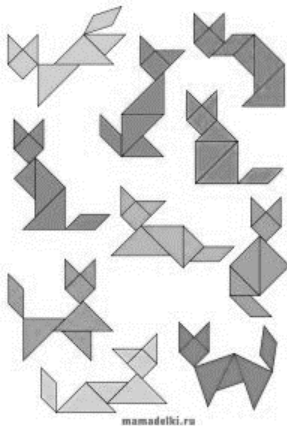
- Cartolina negra per a elaborar les peces, que hauran d'anar numerades./ Cartulina negra para elaborar las piezas, que tendran que ir numeradas.
- Fulles amb les diferents formes que es tindran que mostrar al principi del joc/ Folios con las diferentes formas que se tendran que mostrar al principio del juego.

L'objectiu es aprendre a col.laborar per a aconseguir un mateix fi.

Es divideix el grup en equips de 7 jugadors i a cada un se li dona una peça del Tangram. Una volta repartides les peces el monitor proposa figures que cada equip deu de formar. Cada jugador pot tocar únicament la seua peça. Per a augmentar la dificultat del joc es pot prohibir parlar amb els membres.

El objetivo es aprender a colaborar para conseguir un mismo fin.

Se divide el grupo en equipos de 7 jugadores y a cada uno se le da una pieza del Tangram. Una vez repartidas todas las piezas el monitor propone figuras que cada equipo debe de formar. Cada jugador puede tocar únicamente su pieza. Para aumentar la dificultad del juego se puede prohibir hablar entre los miembros del equipo.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

NADAL/ NAVIDAD

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

Nadal és un terme d'origen llatí que significa naixement, i dona nom a la festa que es realitza amb motiu de l'arribada de Jesucrist al nostre món. El terme també s'utilitza per a fer referència al dia en què se celebra: el 25 de desembre (per a les esglésies catòliques, anglicanes, ortodoxa romana i algunes protestants) o el 7 de gener (per a les esglésies ortodoxes que no van adoptar el calendari gregorià) . El nadal hi ha sàgac els límits de la religió i té com a símbol a Pare Noel (també conegut com a Sant Nicolau i Santa Claus) , un personatge inspirat en un bisbe grec, que s'encarrega de portar regals als xiquets de tot el món a les 0 hores del 25 de desembre.

Navidad es un término de origen latino que significa nacimiento, y da nombre a la fiesta que se realiza con motivo de la llegada de Jesucristo a nuestro mundo. El término también se utiliza para hacer referencia al día en que se celebra: el 25 de diciembre (para las iglesias católicas, anglicanas, ortodoxa rumana y algunas protestantes) o el 7 de enero (para las iglesias ortodoxas que no adoptaron el calendario gregoriano). La navidad ha trascendido los límites de la religión y tiene como símbolo a Papá Noel (también conocido como San Nicolás y Santa Claus), un personaje inspirado en un obispo griego, que se encarga de llevar regalos a los niños de todo el mundo a las 0 horas del 25 de diciembre.

Bola de Nadal/ Bola de Navidad



Arbre de Nadal a base de botons/ Árbol de Navidad a base de botones



Felicitaciones de Nadal/ Postales de Navidad

GENER: Blanc
ENERO: Blanco



**EL COLOR
DELS
ALIMENTS**

(TALLER DE MANUALITATS)

**DIBUIXA LA SILUETA DELS ALIMENTS DE COLOR
BLANC EN DIFERENTS MATERIALS/
DIBUJA LA SILUETA DE LOS ALIMENTOS DE
COLOR BLANCO EN DIFERENTES MATERIALES**

Utilitza altres materials com les teles, el feltre, el niló...per a fer repliques d'all, cebes, flor-i-cols, xampinyons, meló...

Utiliza otros materiales como las telas, el fieltro, el nylon...para hacer replicas de ajos, cebollas, coliflores, champiñones, melón...

Beneficis d'aliments color blanc: en general aporten una bona salut òssia i el funcionament correcte dels sistemes circulatori i cardiovascular. A més l'all millora la circulació sanguínia, la ceba pot previndre al·lèrgies i té propietats antihistamíniques, la floricol és un aliment bàsic en l'embaràs, ja que aporta moltes vitamines i protegeix el sistema immunològic.

Beneficios de alimentos de color blanco: en general aportan una buena salud ósea y el correcto funcionamiento de los sistemas circulatorio y cardiovascular. Además, el ajo mejora la circulación sanguínea, la cebolla puede prevenir alergias y tiene propiedades antihistamínicas, la coliflor es un alimento básico en el embarazo, ya que aporta muchas vitaminas y protege el sistema inmunológico.



PROGRAMACIÓ CURS 2019-2020

GERMINATS COMESTIBLES O BROTS/ **GERMINADOS COMESTIBLES O BROTES**

Els germinats són, com el seu propi nom indica, brots, crescuts a partir de tot tipus de llavors. Recentment s'han popularitzat amb gran velocitat, ja que aporten tota una sèrie d'avantatges respecte al seu consum en forma de llavors. D'una banda, els brots germinats tenen un gran valor nutricional i són de molt fàcil digestió, per la qual cosa les seues propietats nutritives s'aprofiten molt millor que si ens limitem a ingerir el mateix aliment en forma de llavors. A més, generalment, són molt rics en antioxidants i alguns d'ells contenen concentracions de proteïnes comparables a les trobades en carn. Cal destacar també que el procés de germinació tendeix a reduir la quantitat de gluten en l'aliment, per la qual cosa poden resultar més fàcils de digerir per a aquells amb intolerància lleu al mateix. Molta atenció, no obstant això, si patiu intolerància greu a este, ja que la germinació no elimina el gluten per complet.

Los germinados son, como su propio nombre indica, brotes crecidos a partir de todo tipo de semillas. Recientemente se han popularizado con gran velocidad, ya que aportan toda una serie de ventajas respecto a su consumo en forma de semillas. Por un lado, los brotes germinados tienen un gran valor nutricional y son de muy fácil digestión, por lo que sus propiedades nutritivas se aprovechan mucho mejor que si nos limitamos a ingerir el mismo alimento en forma de semillas. Además, por lo general, son muy ricos en antioxidantes y algunos de ellos contienen concentraciones de proteínas comparables a las encontradas en carne. Cabe destacar también que el proceso de germinación tiende a reducir la cantidad de gluten en el alimento, por lo que pueden resultar más fáciles de digerir para aquellos con intolerancia leve al mismo. Mucho cuidado, sin embargo, si padecéis intolerancia grave a este, puesto que la germinación no elimina el gluten por completo.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Fem germinats de llentilles/ Hacemos germinados de lentejas

1. Primer necessitem fer el nostre propi germinador de llavors casolà. Necessitarem un pot de vidre, el qual no cal que siga molt gran. Buida-ho per complet i lava-ho a consciència amb aigua calenta i sabó, dedicant especial atenció a l'interior. Deixa-ho assecat a l'acabar.
2. Afegim les llentilles al recipient de vidre. Les llentilles augmentaran molt el volum que ocupen quan germinen, així que no el plenes més enllà d'una quinta part de la seua capacitat.
3. Afig aigua al recipient fins a submergir per complet les llentilles. Tanca el pot amb una gasa que transpiri, fixant-la al voltant de la boca amb una goma elàstica.
4. Deixa les llentilles reposar en l'aigua durant tota la nit, i quan arribi el dia, buida l'aigua a través de la gasa, deixant el bot inclinat perquè les llavors es vagin assecant, i deixa-ho en una zona a fosques. Al següent dia s'ompli d'aigua una altra vegada.
5. Repeteix este procés de submergir les llavors i assecat-les durant diversos dies. Açò permet que mantinguin un nivell adequat d'humitat, i al mateix temps el canvi d'aigua prevé l'aparició de bacteris. Quan els brots tinguin una longitud d'un cm, pots traure'ls a una zona on reben la llum del sol perquè comencen a traure fulls. A partir d'ací, ja són brots germinats comestibles. Tot este procés hauria de tardar aproximadament una setmana.

1. Primero necesitamos hacer nuestro propio germinador de semillas casero. Necesitaremos un tarro de cristal, el cual no hace falta que sea muy grande. Vacíalo por completo y lávalo a conciencia con agua caliente y jabón, dedicando especial cuidado al interior. Déjalo secar al terminar.



2. Añadimos las lentejas al recipiente de cristal. Las lentejas aumentarán mucho el volumen que ocupan cuando germinen, así que no lo llenes más allá de una quinta parte de su capacidad.
3. Añade agua al recipiente hasta sumergir por completo las lentejas. Cierra el frasco con una gasa que transpire, fijándola alrededor de la boca con una goma elástica.
4. Deja las lentejas reposar en el agua durante toda la noche, y cuando llegue el día, vacía el agua a través de la gasa, dejando el bote inclinado para que las semillas se vayan secando, y déjalo en una zona a oscuras. Al siguiente día se llena de agua otra vez.
5. Repite este proceso de sumergir las semillas y secarlas durante varios días. Esto permite que mantengan un nivel adecuado de humedad, y a la vez el cambio de agua previene la aparición de bacterias. Cuando los brotes tengan una longitud de 1 cm, puedes sacarlos a una zona donde reciban la luz del sol para que empiecen a sacar hojas. A partir de ahí, ya son brotes germinados comestibles.

Todo este proceso debería tardar aproximadamente una semana.

**L'ARC
DE LA
TEMPORALITAT**

Pengem en l'Arc de Sant Martí els nostres vegetals i fruites de color blanc que hem fet en materials diversos, seguint la seua temporalitat. (Anex 3)

Colgamos en el Arco Iris nuestros vegetales y frutas de color blanco que hemos hecho con materiales diversos, siguiendo su temporada (ver anexo 3)

ELS COLORS DE LES EMOCIONS

CALMA, INOCÈNCIA/

CALMA, INOCENCIA

El blanc transmeteix puresa, calma i ordre visual, és el color millor per a incentivar la creativitat en els xiquets.

El blanco transmite pureza, calma y orden visual, es el color que mejor incentiva la creatividad en los niños

Meditació de la pansa/ Meditación de la uva pasa

La meditació de la pansa és un dels exercicis més utilitzats en els tallers de mindfulness mundialment. És molt senzill i revelador. Una experiència fascinant on, generalment, s'adverteix que si menjàrem sempre així la nostra relació amb els aliments seria més agradable i satisfactòria. Passem una bona part de la nostra vida menjant i, generalment, tendim a realitzar este acte sense prestar atenció, amb el pilot automàtic o com un mer tràmit per a poder continuar amb les nostres obligacions.

- Que posen la pansa en la palma de la seua mà, l'observen un moment. Que la miren amb un sentit de curiositat i sorpresa, com si esta fora la primera vegada que han vist una pansa. Que assenten la seua textura en la mà i es fixen en l'ampli palmito de colors i tonalitats, en com incidix la llum en els seus plecs.
- Hem d'incitar-los que siguin conscients de qualsevol pensament que passi pel cap, de qualsevol idea que pugua assaltar-los sobre panses o de menjar en general.
- A continuació que l'oloren durant un estoneta.
- Després, se l'acosten als llavis, sent conscients del lent moviment de la mà a l'acostar l'aliment a la boca i de com saliven a l'anticipar-se la seua ment i el seu cos a l'acció de menjar.
- Que posen la pansa en els llavis, passant-la per ells, quasi sense fregar-los, preguntar: Com noten la seua pell en els llavis?
- Després que la posen dins de la boca, sentint-la en la llengua. Després que la masteguen molt lentament, experimentant realment l'acte de mastegar una pansa a soles, el seu sabor verdader.
- Posteriorment, quan es senten preparats per a ingerir-la, que presten atenció al procés, experimentant amb plena consciència l'impuls d'engolir, intentant sentir com passa per la gola i recorre el camí cap l'estómac.

La realitat és que, quan comences a prestar atenció d'esta manera, la teua relació amb les coses canvia. I això volem en els xiquets que la seua relació amb el menjar siga més calmada. Quan menges amb atenció estàs en contacte amb el teu aliment perquè la teua ment no està distreta, no pensa en altres coses, assisteix al menjar. Quan mires la passa, la veus de veritat i quan la mastegues, sents realment el seu sabor.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

La meditación de la pasa es uno de los ejercicios más utilizados en los talleres de mindfulness mundialmente. Es muy sencillo y revelador. Una experiencia fascinante donde, generalmente, se advierte que si comiéramos siempre así nuestra relación con los alimentos sería más agradable y satisfactoria. Pasamos una buena parte de nuestra vida comiendo y, generalmente, tendemos a realizar este acto sin prestar atención, con el piloto automático o como un mero trámite para poder continuar con nuestras obligaciones. El ejercicio consiste en tomar una pasa (o, si no podéis escoger otra fruta como, por ejemplo, una mandarina) de la siguiente manera les explicamos a los niños:

- Que pongan pasa en la palma de tu mano, la observen un momento. Que la miren con un sentido de curiosidad y asombro, como si ésta fuera la primera vez que han visto una pasa. Que sientan su textura en la mano y se fijen en el amplio abanico de colores y tonalidades, en cómo incide la luz en sus pliegues.
- Tenemos que incitarles a que sean conscientes de cualquier pensamiento que pase por la cabeza, de cualquier idea que pueda asaltarles sobre pasas o de comida en general.
- A continuación que la huelan durante un ratito.
- Después, se la acérquen a los labios, siendo conscientes del lento movimiento de la mano al acercar el alimento a la boca y de cómo salivan al anticiparse su mente y su cuerpo a la acción de comer.
- Que pongan la uva pasa en los labios, pasándola por ellos, casi sin rozarlos, preguntar ¿cómo notan su piel en los labios?
- Luego que pongan la uva dentro de la boca, sintiéndola en la lengua. Después que la mastiquen muy despacio, experimentando realmente el acto de masticar una sola uva pasa, su sabor real.
- Posteriormente, cuando se sientan preparados para ingerirla, que presten atención al proceso, experimentando con plena conciencia el impulso de tragar, intentando sentir como pasa por la garganta y recorre el camino hacia el estómago.

La realidad es que, cuando empiezas a prestar atención de esta forma, tu relación con las cosas cambia. Y eso queremos en los niños que su relación con la comida sea más calmada. Cuando comes con atención estás en contacto con tu alimento porque tu mente no está distraída, no piensa en otras cosas, asiste a la comida. Cuando miras la pasa, la ves de verdad y cuando la masticas, sientes realmente su sabor.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

JOCS DINÀMICS O DE PATI

DOMINÓ GEGANT PER JUGAR AL PATI/ DOMINÓ GIGANTE PARA JUGAR EN EL PATIO

Elaborar un dominó a partir de fitxes A4 amb cartolina blanca i punts negres. Per a poder jugar en el patí per equips.

Elaborar un dominó a partir de fichas tamaño A4 con cartulina blanca y puntos negros. Para poder jugar en el patio por equipos.



JOCS DE AULA O ESTÀTICS

EL DIBUIX COMPARTIT/ EL DIBUJO COMPARTIDO

A partir d'un paper en blanc o cartolina farem un dibuix compartit.

Primerament explicarem que anem a fer molts dibuixos de camp entre tots. Donarem a cada xiquet una fulla i repartirem el material per a dibuixar.

1. Demanem que dibuixen un arbre amb fruites, demanant que no siga massa gran per a que càpiguen més coses.
 2. Al cap d'uns minuts el passem al company de la dreta i rebem el dibuix de l'esquerra.
 3. Demanem aleshores que pinten una altra cosa, repetint-se el procés amb aquest ordre: un arbre fruital, un mas, un sol, un porquet, una llauradora, una gallina, un caragol, un tractor.
 4. Una volta feta tota la roda cada xiquet es queda amb el dibuix a les mans.
 5. Finalment els preguntarem si els agrada el dibuix que tenen, si es nota que ho han dibuixat entre diverses persones i si el treball col·lectiu millora el que pot fer una persona a soles.
- El canvi del paper el podem fer amb música. Podem elaborar uns marcs per a enquadrar els dibuixos amb cartolines i penjar-los en el menjador.

A partir de un papel en blanco o cartulina haremos un dibujo compartido.

Primeramente, explicaremos que vamos a hacer muchos dibujos de campo entre todos. Daremos a cada niño una hoja y repartiremos el material para dibujar.

1. Pediremos que dibujen un árbol con frutas, pidiendo que no sea demasiado grande para que quepan más cosas.
 2. En unos minutos lo pasaremos al compañero de la derecha y recibimos el dibujo de la izquierda.
 3. Pedimos entonces que pinten otra cosa, repitiéndose el proceso con este orden: un árbol frutal, una masía, un sol, un cerdito, una agricultora, una gallina, un caracol, un tractor.
 4. Una vez hecha la rueda cada niño se queda con el dibujo en las manos.
 5. Finalmente les preguntaremos si les gusta el dibujo que tienen, si se nota que lo han dibujado varias personas y si el trabajo colectivo mejora lo que puede hacer una persona sola.
- El cambio del papel lo podemos hacer con música. Podemos elaborar unos marcos para encuadrar los dibujos con cartulinas y colgarlos en el comedor.

**FESTIVITATS
I JOCS
TRADICIONALS**

**JOCS TRADICIONALS: Xanques amb pots
reciclats/**

**JUEGOS TRADICIONALES: Zancos con botes
reciclados**

Com és el mes de la Recicladora, prèviament demanarem en temps en la cuina que ens guarden tots el pots de conserves que gasten per poder-los reutilitzar. Amb un tornavís o semblant el monitor foradarà els pots per a posteriorment passar una corda per a que el xiquet pugja estirar la xanca amb les mans. (Fixar-se en les fotos.)

El xiquet pintarà el pot amb el blanc de color de Fons i altres color que ell elegisca per fer les seues xanques singulars, quan estiguen eixutes, en companyia del monitor és posaran les cordes.

És dedicaran varies sessions a passejar pel pati amb les xanques.

Como es el mes de la Recicladora, previamente pediremos con tiempo a la cocina que nos guarden todas las latas de conservas que gasten para poderlas reutilizar. Con un destornillador o similar, el monitor agujereará los botes para posteriormente pasar una cuerda para que el niño pueda estirar del zanco con las manos (fijarse en las fotos)

El niño pintará el bote con el color blanco como color de fondo, i otros colores que el elija para hacer sus zancos singulares, cuando estén secos, junto al monitor se pasarán las cuerdas.

Se dedicarán varias sesiones a pasear por el patio con los zancos.



FEBRER: Taronja FEBRERO: Naranja



EL COLOR DELS ALIMENTS

(TALLER DE MANUALITATS)

DIBUIXA I PEGA ALIMENTS DE COLOR TARONJA/ DIBUJA Y PEGA ALIMENTOS DE COLOR NARANJA

Expliquem als xiquets que aquells aliments que presentin tonalitats ataronjades i grogues ofereixen efectes positius per a la vista, protegeixen la pell pel seu alt contingut en vitamina A i C, que aporten potassi tant necessari per als músculs, i àcid fòlic, i ajuden a millorar la salut cardiovascular i digestiva.

Exemples d'aliments: pebrera, albercoc, bresquilla, caqui persimó, carlota, taronja, carabassa, papaia, pol·len...



Explicar a los niños los beneficios que tienen los alimentos de color naranja: Aquellos alimentos que presentan tonalidades anaranjadas y amarillas ofrecen efectos positivos para la vista, protegen la piel gracias a la vitamina A y C, aportan potasio y ácido fólico y ayudan a mejorar la salud cardiovascular y digestiva

Ejemplos de alimentos: pimiento, albaricoque, melocotón, caqui persimón, zanahoria, naranja, calabaza, papaya, polen...



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

L'ARC DE LA TEMPORALITAT

Penjarem a l'arc de Sant Martí els aliments de color taronja que hem dibuixat tenint en compte la temporalitat en la seua recollecció.

Colgaremos en el Arco Iris los alimentos de color naranja que hemos dibujado teniendo en cuenta la temporalidad de su recolección.

AMBIENTADORS NATURALS AMB TARONJA I CLAU/ **AMBIENTADORES NATURALES CON NARANJA Y CLAVO**

Per a aconseguir les nostres fabuloses i úniques boles d'ambientador natural només necessitem: Taronges, claus (espècia) i si volem penjar-les d'algun lloc un llaç que queda bonic (però això ja és opcional).

El seu poder de decoració resideix en la composició dels claus: Podem fer espirals, línies verticals o horitzontals, un cor en el centre, ...com vulgueu. L'efecte aromàtic és el mateix (i és sorprenent).

Para conseguir nuestras fabulosas y únicas bolas de ambientador natural solo necesitamos: Naranjas, claves (especia) y si queremos colgarlas de algún lugar un lazo que quedo bonito (pero esto ya es opcional).

Su poder de decoración reside en la composición de los clavos: Podemos hacer espirales, líneas verticales u horizontales, un coro en el centro, ...cómo queráis. El efecto aromático es el mismo (y es sorprendente).



ELS COLORS DE LES EMOCIONS

OPTIMISME/ENERGIA/DIVERSIÓ **OPTIMISMO/ENERGÍA/DIVERSIÓN**

Les diferents tonalitats del color taronja s'han relacionat amb trets de personalitat, actituds, motivacions i emocions. Representa principalment l'alegria, l'entusiasme i el divertit. Així mateix s'ha relacionat amb l'exòtic, la qual cosa no genera grat per a totes les persones.

Té relació amb la sociabilitat, l'originalitat, l'extraversió, l'activitat o l'entusiasme i la proximitat. D'altra banda, algunes tonalitats del taronja representen l'excessivament cridaner, una actitud frívola i convencional; i altres tonalitats representen també l'inadequat i el perill.

El taronja significa entusiasme i exaltació, i quan és molt encès o més aviat vermellós, denota cremor i passió. Kandinski afirma que l'ataronjat suscita sentiments de força, energia, ambició, determinació, alegria i triomf. El taronger és un arbre extraordinari, pot tindre alhora flors i fruits, la qual cosa el va convertir en símbol de fertilitat. És el color de la diversió, la sociabilitat i un dels colors de l'alegria, uneix i harmonitza, sense ell no hi ha entreteniment. Per a Goethe el taronja o "roig groguenc" provoca xoc, disturbi i produeix la sensació de calor. És per a ell, el color en la seua màxima energia, el que li agrada als xiquets. El taronja il·lumina i calfa: la mescla ideal per a alegrar cos i esperit.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

Las diferentes tonalidades del color naranja se han relacionado con rasgos de personalidad, actitudes, motivaciones y emociones. Representa principalmente la alegría, el entusiasmo y el divertido. Así mismo se ha relacionado con el exótico, lo cual no genera grato para todas las personas.

Tiene relación con la sociabilidad, la originalidad, la extraversión, la actividad o el entusiasmo y la proximidad. Por otro lado, algunas tonalidades del naranja representan la excesivamente llamativo, una actitud frívola y convencional; y otras tonalidades representan también el inadecuado y el peligro.

El naranja significa entusiasmo y exaltación, y cuando es muy encendido o más bien rojizo, denota ardor y pasión. Kandinsky afirma que el anaranjado suscita sentimientos de fuerza, energía, ambición, determinación, alegría y triunfo. El naranjo es un árbol extraordinario, puede tener a la vez flores y frutos, lo cual lo convirtió en símbolo de fertilidad. Es el color de la diversión, la sociabilidad y uno de los colores de la alegría, une y armoniza, sin él no hay entretenimiento. Para Goethe el naranja o "rojo amarillento" provoca choque, disturbio y produce la sensación de calor. Es para él, el color en su máxima energía, el que le gusta a los niños. El naranja ilumina y calienta: la mezcla ideal para alegrar cuerpo y espíritu

BALLEM AMB ELS XIQUETS. CÓREO AERÒBICA O DE ZUMBA **BAILAMOS CON LOS NIÑOS, CÓREO AERÓBICA O DE ZUMBA**

El ball en conjunt amb els moviments aeròbics, exigeix tindre bona coordinació i això comporta a rebutjar les energies negatives que pugem tindre. Es sentiran relaxats i de bon humor.

Temes musicals.

Han de ser adequats a cada edat, (no usarem les mateixes cançons per a 1r cicle que per a 3r cicle), per als més xicotets utilitzarem músiques més alegres, infantils, divertides... i per als més majors podrem introduir cançons de moda, per exemple, podria ser:

Carlos Baute y Marta Sánchez: "Colgado en tus manos"

David Bustamante: "Abrázame muy fuerte".

Thalia: " De donde soy"

Shakira: " Waka waka"



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

El baile en conjunto con los movimientos aeróbicos, exige tener buena coordinación y esto conlleva a desechar las energías negativas que puedan tener. Se sentirán relajados y de buen humor.

Temas musicales.

Tienen que ser adecuados a cada edad, (no usaremos las mismas canciones para 1º ciclo que para 3º ciclo), para los más pequeños utilizaremos músicas más alegres, infantiles, divertidas... y para los más mayores podremos introducir canciones de moda, como ejemplo podría ser:

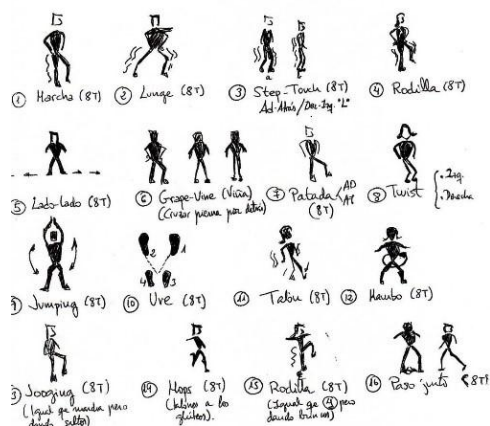
Carlos Baute y Marta Sánchez: "Colgado en tus manos"

David Bustamante: "Abrázame muy fuerte".

Thalia: " De donde soy"

Shakira: " Waka waka"

MOVIMIENTOS BÁSICOS DE AERÓBIC



- o Una frase musical son 8 tiempos.
- o Cuatro frases musicales forman un bloque (32T)
- o Una coreografía se compone de dos bloques (64T)

José García Simón

JOCOS DINÀMICS O DE PATI

"LA MARE CARABASSERA" "LA MADRE CALABAZA"

Joc d'habilitat i rapidesa oral on el que importa és fer que els altres s'equivoquen i paguen penyora.

Abans de començar, es tria la mare carabassera i ella numera la resta de jugadors/es. De manera que qui té l'u és una carabassa; qui té el dos, dues carabasses; el tres, tres carabasses...

El joc adopta la tipologia dialogada entre la mare carabassera i la resta de jugadors que fan de carabasses, conversa en la que els jugadors no poden distraure's. La finalitat del joc és que, mitjançant la fórmula de pregunta i resposta, la mare aconseguirà penyores dels jugadors, les quals per poder-les recuperar hauran de realitzar alguna cosa que mantingui la gresca entre la colla. Cal posar-se en rogle, ja siga drets o asseguts.

Regles bàsiques

Qui fa de mare posa números a les persones. Una vegada totes tenen el seu número comença la recitació (preguntar i contestar) la qual haurà de ser dinàmica i sense equivocar-se.

Comença la mare, que fa el paper de mare carabassera, tot dient:

Tinc una carabassa que la regue i la regue i sols que em dona 2 carabasses.

Cóm que dos?, li pregunta el número 2.

Què quantes?, li pregunta la mare.

Dotze, diu el número 2.

Cóm que dotze?, pregunta la persona que té este número.

Què quantes?, replica el número 2.

Set, contesta qui té el 12.

Cóm que set, contesta esta.

...

I així continua el joc fins que alguna persona no contesta quan li toca o ho fa quan no li toca. Quan això passa, la persona que s'ha equivocat paga penyora, i quan en tenen unes quantes al mig del rogle, els seus propietaris, per rescatar-les hauran de fer una xicoteta prova que siga graciosa.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Juego de habilidad y rapidez oral donde lo que importa es hacer que los otros se equivoquen y paguen prenda. Antes de empezar, se elige la madre calabacera y ella numera el resto de jugadores/es. De manera que quien tiene el uno es una calabaza; quien tiene el dos, dos calabazas; el tres, tres calabazas... El juego adopta la tipología dialogada entre la madre calabacera y el resto de jugadores que hacen de calabazas, conversación en la que los jugadores no pueden distraerse. La finalidad del juego es que, mediante la fórmula de pregunta y respuesta, la madre consigue prendas de los jugadores, las cuales por poderlas recuperar deberán realizar algo que sea divertido para el grupo.

Hay que ponerse en corro, ya sea derechos o sentados.

Reglas básicas :

Quien hace de madre pone números a las personas. Una vez todas tienen su número empieza la recitación (preguntar y contestar) la cual deberá ser dinámica y sin equivocarse. Empieza la madre, que hace el papel de madre calabacera, diciendo:

Tengo una calabaza que la riego y la riego y solos que me da 2 calabazas.

Como dos?, le pregunta el número 2.

Qué quantes?, le pregunta la madre.

Doce, dice el número 2.

Como dotze?, pregunta la persona que tiene este número.

Qué quantes?, replica el número 2.

Siete, contesta quien tiene el 12.

Como siete, contesta esta. ...

Y así continúa el juego hasta que alguna persona no contesta cuando le toca o lo hace cuando no le toca. Cuando eso pasa, la persona que se ha equivocado paga prenda, y cuando tienen unas cuantas en medio del corro, sus propietarios, por rescatarlas deberán hacer una pequeña prueba que sea graciosa.

**JOC
DE AULA O
ESTÀTICS**

(es facilitarà taulell i instruccions per a tots aquells centres que ho demanen)/

(se facilitarà tablero e instrucciones para todos aquellos centros que lo pidan)



JOC 3: "LA TARONJA CORREDORA"

"La Taronja Corredora" és un joc de l'oca per a conèixer el camí d'una fruita, des del camp fins al plat. Amb ell, fem la connexió del camp al plat i descobrim el cicle dels productes acabats. També ens ajudarà a entendre les restriccions específiques per etiquetar un producte de l'agricultura ecològica.

Objectius

1. Fer la connexió del camp al plat (des del taronger fins al suc de taronja o la melmelada)
2. Comprendre el cicle de vida d'un producte acabat, des de la producció d'ingredients fins al consum, a través de les etapes de manipulació, transformació, embalatge i transport a les zones de distribució i venda.
3. Descobrir les restriccions específiques dels productes provinents de l'agricultura ecològica.

- **Edat:** a partir de 6 anys
- **Nombre de persones jugadores:** de 2 a 6 o per grups
- **Durada:** 30 minuts
- **Material:** 1 tauler de joc amb 49 caselles + 6 fitxes + 1 dau

Desenvolupament del joc

Totes les persones jugadores col·loquen les seves peces a la casella d'èxida. Es llança el dau i la persona jugadora amb la puntuació més alta comença. A cada torn, es llança el dau i es fa avançar la fitxa pel taulell, realitzant les accions que s'indiquen en cada casella. La primer persona que creu la casella d'arribada guanya el joc.

Els colors de les caselles

- 9 caselles grogues: informació
- 7 caselles blanques: accions que cal realitzar en el procés
- 11 caselles verdes: passos a seguir
- 12 caselles roges: penalització
- 9 caselles taronja: bonificació

Fi del joc

El joc acaba quan totes les persones han arribat al quadrat final. L'alumnat reflexiona sobre les especificacions de l'agricultura ecològica i els passos de la cadena alimentària. En la taula adjunta s'indica en castellà i anglès la informació de cada casella.



PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

CARNESTOLTES. ANTIFAÇ-CARETA CARNAVAL. ANTIFAZ-MÁSCARA



Material:

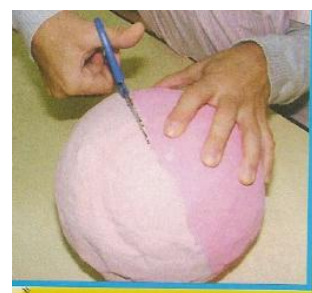
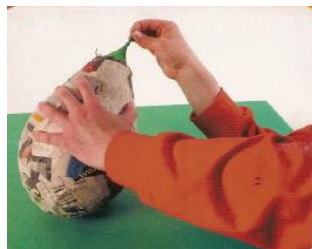
- Un globus/ un globo
- Paper de periòdic/ papel de periódico
- Cola

Procediment/ Procedimiento:

- 1- Unflem un globus de la grandària d'un cap / inflamos un globo del tamaño de una cabeza
- 2- Cobrim tota la superfície de cola vinílica / cubrimos toda la superficie con cola vinílica
- 3- Apeguem trossos de periòdic al voltant de tot el globus / pegamos trozos de periódico alrededor de todo el globo
- 4- Deixem que es sequi bé (3 o 4 hores) / dejamos que se seque bien (3 a 4 horas)

Una volta estiga sec es talla pel mig (eixen dos caretes per cadascun dels globus), es realitzen els forats dels ulls, boca i nas i es comença a decorar. Son caretes molt resistents i còmodes d'utilitzar. / Una vez que está seco se corta al medio (salen dos máscaras por cada globo), se realizan las perforaciones de ojos, boca y nariz y se comienza a decorar. Son máscaras muy consistentes y muy cómodas de usar.

PAS A PAS / PASO A PASO:



MARÇ: Verd
MARZO: Verde



**EL COLOR
DELS
ALIMENTS**

(TALLER DE MANUALITATS)

**ELABORA FRUITES I VERDURES DE COLOR VERD
AMB PAPER I AMB VOLUM/
ELABORA FRUTAS Y VERDURAS DE COLOR VERDE
CON PAPEL Y CON VOLUMEN**

Kiwi, api, kale, brócoli, meló, pebrera, julivert, cogombre, espinacs, bledes, pèsols, lletugues, herbes aromàtiques...

Les verdures de fulla verda deuen el seu color a la presència de clorofil·la. Aporten poques calories i tenen un gran valor alimentari per la seua riquesa en vitamines (especialment A, C, el

complex B, E i K), minerals (especialment el calci, el ferro, el magnesi, el potassi) i la fibra. Les verdures de fulla verda es caracteritzen pel seu contingut en vitamina K. Aquesta vitamina participa de manera directa en la coagulació de la sang. S'ha comprovat que ajuden en la prevenció del càncer, a més de contribuir al correcte funcionament del cor i altres òrgans del cos.

Kiwi, apio, kale, brócoli, melón, pimiento, perejil, pepino, espinacas, acelgas, pésoles, lechugas, hierbas aromáticas... Las verduras de hoja verde deben su color a la presencia de clorofila. Aportan pocas calorías y tienen un gran valor alimentario por su riqueza en vitaminas (especialmente A, C, el complejo B, E y K), minerales (especialmente el calcio, el hierro, el magnesio, el potasio) y la fibra. Las verduras de hoja verde se caracterizan por su contenido en vitamina K. Esta vitamina participa de manera directa en la coagulación de la sangre. Se ha comprobado a que ayudan en la prevención del cáncer, además de contribuir al correcto funcionamiento del corazón y otros órganos del cuerpo



PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

L'ARC DE LA TEMPORALITAT

Pega en l'Arc de Sant Martí respectant la temporalitat els aliments amb volum que has realitzat./

Pega en el Arco Iris, respetando la temporada los alimentos que has realizado con volumen.

ESTACIÓ: LA PRIMAVERA (21-Març/20-Juny)/ ESTACIÓN: LA PRIMAVERA (21-Marzo al 20-Junio)

Pintar marietes amb pedres./
Pintar mariquitas con piedras.



Papallones i altres/
Mariposas y otros.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

ELS COLORS DE LES EMOCIONS

L'ESPERANÇA/ LA ESPERANZA

El verd és el color de l'esperança per excel·lència. Representa l'harmonia, creixement, exuberància, fertilitat i frescor. A nivell emocional, se'l relaciona amb la seguretat./

El verde es el color de la esperanza por excelencia. Representa armonía, crecimiento, exuberancia, fertilidad y frescura. A nivel emocional, se le relaciona con la seguridad.

CANÇÓ que ens parle sobre l'ESPERANÇA/ CANCIÓN que nos hable sobre LA ESPERANZA

Aprenem i representem la cançó de Diego Torres "Color Esperanza" que ens transmeteix esperança. Ens podem vestir el dia de la representació amb color verd o pintar-nos la cara de color verd./

Aprendemos y representamos la canción de Diego Torres "Color Esperanza". Nos podemos vestir el día de la representación con color verde o pintar nos la cara de este color.

COLOR ESPERANZA de Diego Torres

Sé que hay en tus ojos con solo mirar,
que estas cansado, de andar y de andar,
y caminar, mirando siempre en un lugar,

quitarse los miedos, sacarlos afuera,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Sé que las ventanas se pueden abrir,
cambiar el aire depende de ti,
te ayudara, vale la pena una ves mas...

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarse los miedos, sacarlos afuera,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarse los miedos, sacarlos afuera,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Vale más, poder, brillar,
que solo buscar, ver el sol,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Es mejor perderse que nunca embarcar,
mejor tentarse a dejar de intentar,
aunque ya ves, que no es tan fácil empezar.

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarse los miedos, sacarlos afuera,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Sé que lo imposible se puede lograr, que la
tristeza algún día se ira,
y así sera, la vida cambia y cambiara,
sentirás, que el alma vuela,
por cantar una ves mas...

Saber que se puede, querer que se pueda,
quitarse los miedos, sacarlos afuera,
pintarse la cara, color esperanza,
tentar al futuro, con el corazón...

Saber que se puede, querer que se pueda,

**JOCS
DINÀMICS
O DE PATI**

**"MICHELINES"/
"MICHELINES"**

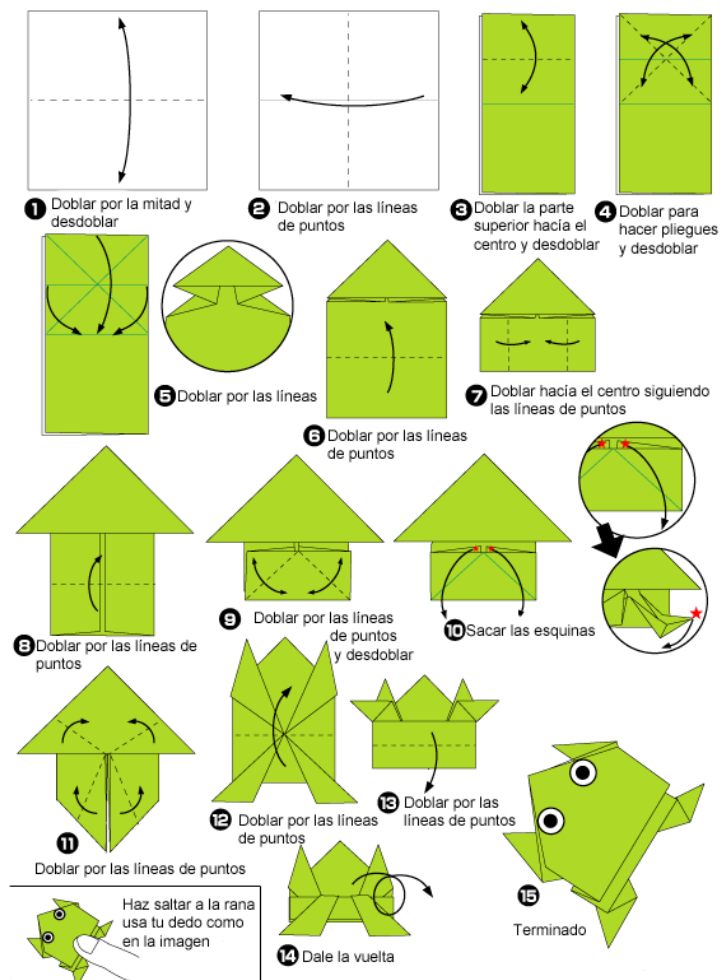
Aquest joc millora la relació amb els Companys, els ajuda a agafar velocitat i es diverteixen.

Per parelles, un davant i el altre darrere, el que esta davant el agafa per la cintura, quan el segon li fa cosquerelles un tercer li deu de fer cosquerelles al primer i se'n va a buscar un altra parella per a fer-li cosquerelles al de darrere de la parella i així successivament.

Éste juego mejora la relación con los compañeros, les ayuda a coger velocidad y se divierten. Por parejas, uno delante y otro detrás, el que esta delante le coge por la cintura, cuando el segundo le hace cosquillas y un tercero le tiene que hacer cosquillas al primero y se va a buscar a otra pareja para hacerle cosquillas al de detrás de la pareja y así sucesivamente.

**JOCS
DE AULA O
ESTÀTICS**

**PAPIROFLEXIA RANA/
PAPIROFLEXIA RANA**



RANA SALTARINA

WWW.COMOHACERORIGAMI.NET

**FESTIVITATS
I JOCS
TRADICIONALS**

20 de Març "DIA DE LA FELICITAT"

TALLER DE RISOTERAPIA/

20 de Marzo "DIA DE LA FELICIDAD":

TALLER DE RISOTERAPIA

- Alliberar el negatiu: Presa un globus i comença a unflar-ho. En cada bufit deixa eixir quelcom que desitges que desaparega de tu, de la teua vida, del teu entorn o del món. Verbalitza-ho enlaire i fica-ho en el globus (així descobrirem el negatiu dels xiquets) .
- Eliminar el negatiu: Lliga el globus amb els cordons de les teues sabatilles, col·loca música i comença a ballar arrossegant el globus i intenta fer-ho explotar abans de que s'acabe la cançó. Cada xiquet ha d'explotar el seu globus, si només no ho aconsegueix, que li ajuden els companys, però ha d'explotar-ho el, perquè simbolitza, trencar amb el seu problema.
- Tensar per a relaxar: Contrau tots els músculs i camina ràpid recorrent l'habitació de cap a cap. Després intenta dir el teu nom sense afluixar la musculatura, després relaxa a poc a poc, per parts, tot el cos.
- Tècnica de riulla fonadora: Tirat a terra practica la riulla amb les 5 vocals: Jajaja, Jejeje, Jijiji, Jojojo, Jujuju

Beneficios de la Risoterapia



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

JOCS PER A FER RIURE.

1. El Mim. El monitor/a demana als seus alumnes/as que es posen en parelles cara a cara; estant així, els va demanant que, els dos, per torn, expressen conductes amb gestos o postures només, sense paraules; poden ser conductes com a alegria, sorpresa, reconeixement, tristesa, menyspreu, sospita...
2. Riu i m' enfade. El monitor/a fa algun senyal que tota la classe pugui percebre; demana als alumnes/as que riguen a carcajades al veure eixe senyal; al fer un altre senyal demana a tots que es posen seriosos. Repeteix este exercici diverses vegades. Per descomptat que els xiquets/as no aconseguiran passar de la rialla a la serietat.
3. No rigues que és pitjor. El monitor/a demana a la classe que facen dos files i es posen cara a cara; els d'una fila seran A i els de l'altra seran B. Durant un minut cada A ha de fer riure al B i el B no ha de riure. El següent minut tots els B fan riure als A. No val fer cosquerelles per a fer riure. No val tancar els ulls per a no riure.

- Liberar lo negativo: Toma un globo y comienza a inflarlo. En cada soplido deja salir algo que deseas que desaparezca de tí, de tu vida, de tu entorno o del mundo. Verbalízalo en alto y méte-lo en el globo (así descubriremos lo negativo de los niños).
- Eliminar lo negativo: Ata el globo con los cordones de tus zapatillas, coloca música y empieza a bailar arrastrando el globo e intenta hacerlo explotar antes de que se acabe la canción. Cada niño debe explotar su globo, si sólo no lo logra, que le ayuden los compañeros, pero debe explotarlo el, pues simboliza, romper con su problema.
- Tensar para relajar: Contrae todos los músculos y camina rápido recorriendo la habitación de punta a punta. Después intenta decir tu nombre sin aflojar la musculatura, luego relaja poco a poco, por partes, todo el cuerpo.
- Técnica de risa fonadora: Tirado en el suelo practica la risa con las 5 vocales: Jajaja, Jejeje, Jijiji, Jojojo, Jujuju

JUEGOS PARA HACER REIR.

1. El Mimo. El monitor/a pide a sus alumnos/as que se pongan en parejas frente a frente; estando así, les va pidiendo que, los dos, por turno, expresen conductas con gestos o posturas solamente, sin palabras; pueden ser conductas como alegría, asombro, reconocimiento, tristeza, desprecio, sospecha...
2. Río y me enfado. El monitor/a hace alguna señal que toda la clase pueda percibir; pide a los alumnos/as que rían a carcajadas al ver esa señal; al hacer otra señal pide a todos que se pongan serios. Repite este ejercicio varias veces. Por supuesto que los niños/as no lograrán pasar de la risa a la seriedad.
3. No te rías que es peor. El monitor/a pide a la clase que hagan dos filas y se pongan frente a frente; los de una fila serán A y los de la otra serán B. Durante un minuto cada A debe hacer reír al B y el B no debe reírse. El siguiente minuto todos los B hacen reír a los A. No vale hacer cosquillas para hacer reír. No vale cerrar los ojos para no reírse
4. Desde cuando no. El monitor/a se ubica delante de toda la clase y pide a uno de sus alumnos/as que se ubique con él; El monitor/a se pone de pie detrás del voluntario/a, el cual estará sentado y mirando a todos los demás; El monitor hace mímica de alguna acción (cepillarse los dientes, dormir, limpiarse la nariz, asearse las manos, en fin, cualquiera de los actos humanos cotidianos) y acompaña dicha mímica con la expresión "cuánto hace que tu ..."; el que está sentado debe responder, sin mirar al monitor, cuánto tiempo hace que ejecutó la acción representada. Resultará un juego muy divertido.

ABRIL: Blau
ABRIL: Azul



**EL COLOR
DELS
ALIMENTS**
(TALLER DE MANUALITATS)

**REALITZAR UNA PLUTJA DE IDEES
D'ALIMENTS BLAUS/
REALIZAR UNA LLUVIA DE IDEAS SOBRE LOS
ALIMENTOS AZULES**

Que siguen els xiquets els que donen idees per a buscar y dibuixar aliments que siguen de color blau, i que justifiquen el perquè no existeixen quasi.

Que sean los niños los que den ideas para buscar y dibujar alimentos que sean de color azul, y que justifiquen el porque no existen casi alimentos de este color.

**L'ARC
DE LA
TEMPORALITAT**

Incorporar en l'Arc els aliments que hem treballat.

Incorporar en el Arco Iris los alimentos que hemos trabajado.

**ELS COLORS
DE LES
EMOCIONS**

**SERENITAT/
SERENIDAD**

Els explicarem als xiquets que la serenitat és com un superpoder, amb el que pots veure més clar el que succeeix i el que ha succeït. I llavors podem aprofitar per a recordar que la ira, feia precisament el contrari: no ens deixava pensar. A vegades és millor esperar que se'ns passe l'enuig i estiguem tranquils i serens, per a parlar o buscar una solució a un problema. Precisament per això, perquè la ira no ens deixa pensar. El mateix ocorre amb els nervis, que poden exagerar la nostra percepció.

Per això, ben serens, diem que ho veiem tot amb més claredat. La serenitat és pot exercitar com si fora un múscul i entrenar-lo ajuda a augmentar la nostra felicitat, el ioga és un esport que ens pot ajudar.

Les explicaremos a los niños que la serenidad es como un superpoder, con el que puedes ver más claro lo que sucede y lo que ha sucedido. Y entonces podemos aprovechar para recordar que la ira, hacía precisamente lo contrario: no nos dejaba pensar. A veces es mejor esperar a que se nos pase el enfado y estemos tranquilos y serenos, para hablar o buscar una solución a un problema. Precisamente por eso, porque la ira no nos deja pensar. Lo mismo ocurre con los nervios, que pueden exagerar nuestra percepción. Por eso, bien serenos, decimos que lo vemos todo con más claridad. La serenidad se puede ejercitar como si fuese un músculo, y entrenarlo ayuda a aumentar nuestra felicidad, el yoga nos puede ayudar.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

IOGA/ YOGA

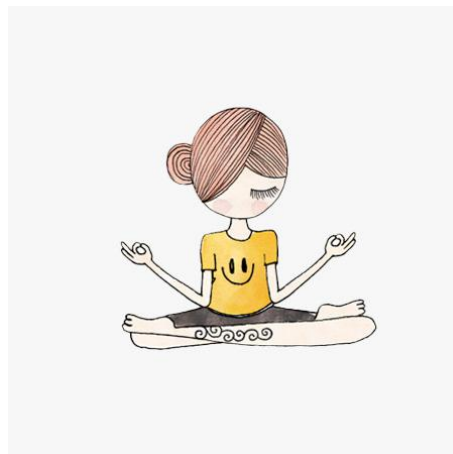
La pràctica del ioga, tradició mil·lenària i fascinant els beneficis de la qual són tant físics com anímics, és també una excel·lent via perquè els més xicotets aprenquen a relacionar-se amb el seu cos, la respiració i la concentració.

Les postures del ioga s'inspiren en els elements de la naturalesa, segons expliquen els experts. Animals, plantes, formes, que permeten a qui les practica entrar en sintonia amb el propi cos i, també, com a reflex, amb les manifestacions energètiques que aquestes postures recorden. Amb els xiquets, les posicions cal anar practicant-les a poc a poc. L'ideal, al principi, és que aprenquen a respirar, relaxar-se, després a concentrar-se. Per als xiquets, el ioga ha de ser practicat com si es tractarà d'un joc.

La práctica del yoga, tradición milenaria y fascinante cuyos beneficios son tanto físicos como anímicos, es también una excelente vía para que los más pequeños aprendan a relacionarse con su cuerpo, la respiración y la concentración.

Las posturas del yoga se inspiran en los elementos de la naturaleza, según explican los expertos. Animales, plantas, formas, que permiten a quien las practica entrar en sintonía con el propio cuerpo y, también, como reflejo, con las manifestaciones energéticas que estas posturas recuerdan.

Con los niños, las posiciones hay que ir practicándolas poco a poco. Lo ideal, al principio, es que aprendan a respirar, relajarse, después a concentrarse. Para los niños, el yoga debe ser practicado como se tratara de un juego



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

JOCS DINÀMICS O DE PATI

ELS SUBMARINISTES, I ELS PEIXOS/ LOS SUBMARINISTAS Y LOS PECES

L'objectiu és incrementar la capacitat pulmonar i la resistència física.

És divideix el camp de joc en dues meitats, una serà la platja i l'altra la mar. El grup també es divideix en dos, uns seran els submarinistes i els altres els peixos. Els submarinistes hauran d'entrar en la mar a pesca als peixos, però a soles podran pescar-los (tocar-los) mentre tinguin aire, es a dir, mentre mantinguin el soroll "Aaaaaaa" sense parar. Els peixos tocats aniran a la platja. Els submarinistes que no arriben amb aire a la platja s'ofeguen i es tornen peixos. El joc acaba quan tot el món acaba en el mateix camp. Els peixos pescats poden destorbar als submarinistes (sense tocar-los) per a que s'ofeguen.

El objetivo es incrementar la capacidad pulmonar y la resistencia física.

Se divide el campo de juego en dos mitades, una será la playa y otra el mar. El grupo también se divide en dos, unos serán los submarinistas y otros los peces. Los submarinistas deberán entrar en el mar a pescar a los peces, pero sólo podrán pescarlos (tocarlos) mientras tengan aire, es decir, mientras mantengan el sonido "Aaaaa" sin parar. Los peces tocados irán a la playa. Los submarinistas que no lleguen con aire a la playa se ahogan y se vuelven peces. El juego termina cuando todo el mundo termina en el mismo campo. Los peces pescados pueden estorbar a los submarinistas (sin tocarlos) para que se ahoguen.

JOCS DE AULA O ESTÀTICS

AIGUA/ AGUA

Vorem el vídeo de la cançó "Agua" de Manolo García i Elefantes que han realitzat per a Oxfam Intermon, i després farem un debat del que ens ha paregut i la importància de l'aigua. Hem d'intentar fer-los conscients de que no en tots els llocs tenen a l'abast aigua com nosaltres, i la importància de no malbaratar-la.

<https://www.youtube.com/watch?v=QKdQlWA5nsc&feature=youtu.be>

Veremos el video de la canción "Agua" de Manolo García y Elefantes que han realizado para Oxfam Intermon. Después haremos un debate de que nos ha parecido, y de la importancia del agua. Tenemos que intentar que sean conscientes de que no en todos los sitios existe al abasto agua como en nuestra sociedad, i de la importancia de no malgastarla.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

PASCUA/ PASCUA

Trenar fulla de palma.

La fulla de palma es trenza per al dia de Rams. Es pot ensenyar als infants la tècnica bàsica de trenat, fent servir palma i si no en tenim, cartolina./

La hoja de palma se trenza para el dia de Ramos. Se puede enseñar a los niños la tècnica bàsica del trenzado, haciendo servir palma i si no tenemos cartulina



Tallem dues tires fines de la cartolina i les posem en forma d'L/

Cortamos dos tiras de la cartolina y las ponemos en forma de L.



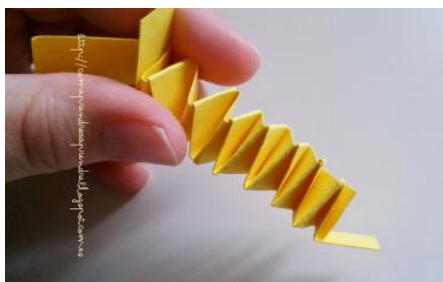
Pleguem una vegada rere l'altre la tira que queda a sota/

Doblamos una vez detras de otra la tira que queda debajo.



Ens quedarà en forma d'acordió. Si anem unint tires podem acabar fent una forma bonica com les Palmes Professionals./

Nos quedar á en forma de acordeón. Si vamos uniendo tiras podemos acabar haciendo un bonita forma como las Palmeras Profesionales.



MAIG: Roig
MAYO: Rojo



**EL COLOR
DELS
ALIMENTS**
(TALLER DE MANUALITATS)

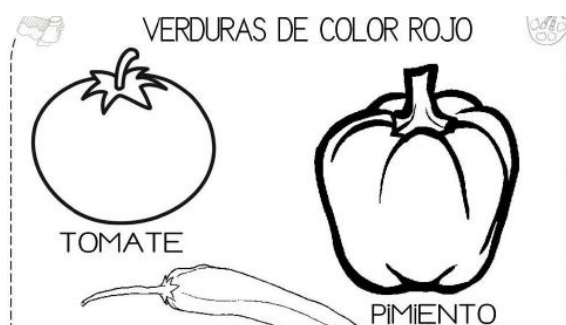
**DIBUIXA I PINTA ELS ALIMENTS DE COLOR ROIG/
DIBUJA Y PINTA LOS ALIMENTOS DE COLOR ROJO**

Els aliments de color roig tenen efectes antioxidants, afavoreixen la circulació, estimula el cor, revitalitza l'estat d'ànim, ens ajuden a mantindre bona memòria, a disminuir el risc de càncer. Amb baix contingut en calories, molt indicats per a persones amb hipertensió.

Tomaca, Pimentó Roig, Remolatxa, Raves, Cebes roges, Creïlles roges, Meló d'Alger, Maduixes, Gerds, Maduixots, Magranes, Pomes, Raïms rojos, Cireres...

Los alimentos de color rojo tienen efectos antioxidantes, favorecen la circulación, estimulan el corazón, revitaliza el estado de ánimo, nos ayudan a mantener buena memoria, a disminuir el riesgo de cáncer. Con bajo contenido en calorías, muy indicados para personas con hipertensión.

Tomate, Pimiento Rojo, Remolacha, Rábanos, Cebollas rojas, Patatas rojas, Sandía, Fresas, Frambuesas, Fresones, Granadas, Manzanas, Uvas rojas, Cerezas...



**L'ARC
DE LA
TEMPORALITAT**

Penja en l'Arc de Sant Martí les fruites de color roig que has pintat segons la temporada (vorer l'anexe de temporalitat)/

Cuelga en el Arco Iris del comedor las frutas de color rojo que has pintado, según la temporada (ver anexo de temporalidad)

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

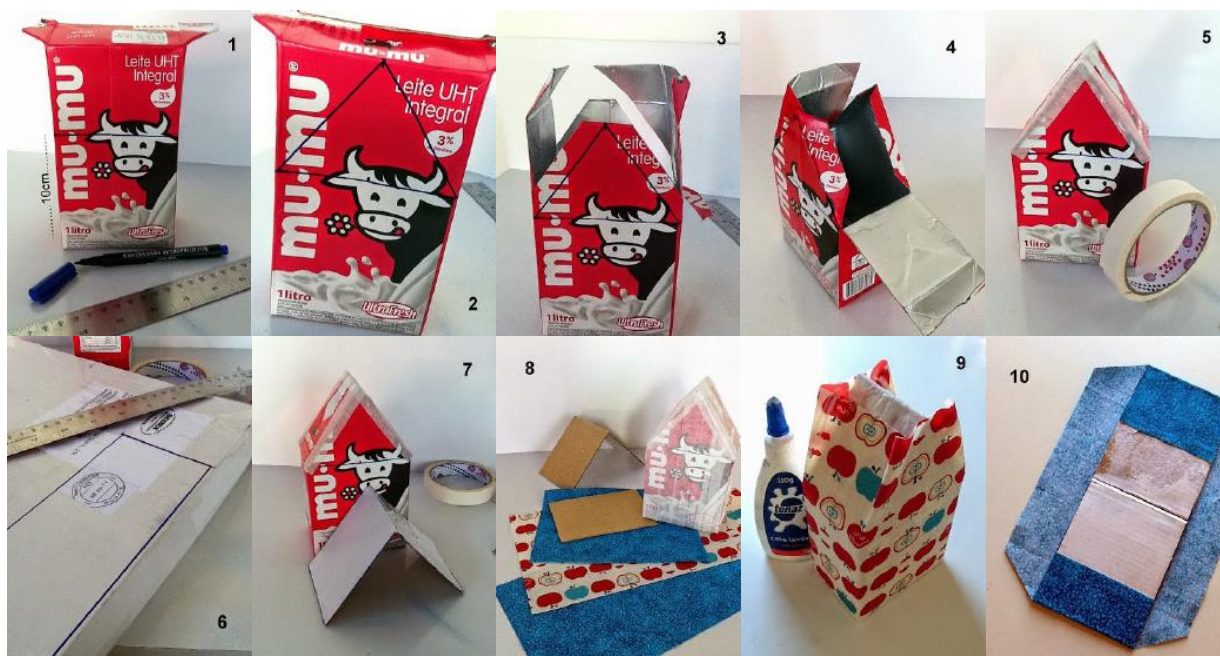
ESTIU (21-Juny / 20-Setembre)
VERANO (21-Junio / 20-Septiembre)

Encara que no estem en el mes de juny ja s'aproxima la calor, així que celebrarem ja la pròxima entrada de l'estació.

Aunque no estamos en el mes de junio ya se aproxima el calor, así que celebramos ya la próxima entrada de la estación.

Casetes per a pardals amb material reciclat **Casitas para pájaros con material reciclado**

-Amb caixes de llet / Con cartones de leche



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

- Amb ampolles / Con botellas:



- Amb llaunes / Con latas:



PROGRAMACIÓ CURS 2019-2020

ENERGIA, IRA/ ENERGÍA, IRA

ELS COLORS DE LES EMOCIONS

La ira és una de les emocions bàsiques present en totes les persones. Evidentment, també en els xiquets. Amb el temps, aprenem a canalitzar-la.

La ira pot fer-los perdre el control i esclaten en crits, plors i rebequeries. Però la ira, encara que ens coste creure-ho, és necessària. Ens ajuda a seleccionar el que ens agrada del que no ens agrada, la qual cosa ens agrada del que ens desagrada.

La ira es una de las emociones básicas presente en todas las personas. Evidentemente, también en los niños. Con el tiempo, aprendemos a canalizarla.

La ira puede hacerles perder el control y estallan en gritos, llantos y pataletas. Pero la ira, aunque nos cueste creerlo, es necesaria. Nos ayuda a seleccionar lo que nos gusta de lo que no nos gusta, lo que nos agrada de lo que nos desagrada.

TEATRE DE GUINYOLS TEATROS DE MARIONETAS

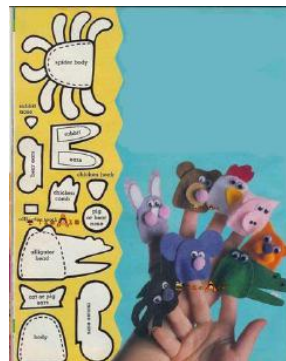
Esta actividad es realitzarà amb tres grups diferents, pel que cal la coordinació amb l'equip de monitors, encara que també es pot acoplar a les necessitats de cada Centre:/ Esta actividad se realitzarà con tres grupos diferentes, por el que hace falta la coordinación con el equipo de monitores, aunque también se puede acoplar a las necesidades de cada Centro:

- **El primer grup** que realitzarà el guió del conte per a treballar la ira. Es pot realitzar amb 3er o 4art de primària i és poden utilitzar tècniques de pluja d'idees. S'hauran de fomentar personatges imaginaris com prínceps, Castells, dracs,...hem de pensar que la representació després serà pels xiquets d'educació infantil. (En el cas de no tindre resultat en la creació de la història es pot buscar una ja creada d'un conte on aparega també la ira) Aquest grup serà l'encarregat de realitzar el teatre, és a dir que tindran que treballar els diàlegs./ El primer grupo que realizará el guion del cuento para trabajar la ira. Se puede realizar con 3.º o 4arte de primaria y es pueden utilizar técnicas de lluvia de ideas. Se tendrán que fomentar personajes imaginarios como príncipes, Castells, dragones,...tenemos que pensar que la representación después será por los niños de educación infantil. (En el caso de no tener resultado en la creación de la historia se puede buscar una ya creada de un cuento donde aparezca también la ira) Este grupo será el encargado de realizar la representación, es decir que tendrán que trabajar los diálogos.

- **El segon grup** que realitzaran les titelles amb diferents materials, pot estar format per varis subgrups, un d'ells elaborarà el guinyol (amb una Caixa de cartró gran) i l'altre grup és dedicarà a fabricar les titelles que podran fer-se amb diferents tècniques:/ El segundo grupo que realizarán las títeres con diferentes materiales, puede estar formado por varios subgrupos, uno de ellos elaborará el teatro (con una Caja de cartón grande) y el otro grupo es dedicará a fabricar las títeres que podrán hacerse con diferentes técnicas:

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

- De dit / de dedo:



- Amb un calcetí / con un calcetín:



- Altres / otros:



- **El tercer grup** que seràn els espectadors, la funció es representarà pels xiquets d'infantil, amb l'objectiu de que entenguin que és la ira també que l'obra els ajudi a manejar-la./

El tercer grupo que serán los espectadores, la función se representará para los niños de infantil, con el objetivo de que entiendan qué es la ira, también que la obra les ayude a manejarla.

JOCs DINÀMICS O DE PATI

EL COLOR DELS ALIMENTS/ EL COLOR DE LOS ALIMENTOS

L'objectiu és adquirir una major rapidesa mental en els colors dels aliments que hem après durant tot el curs.

Tot el món es col·locarà formant un cercle. Un dels jugadors llançarà la pilota a un altre i cridarà un color, aleshores tots comencen a contar fins a 10. El jugador que rep la pilota ha de dir el nom d'un aliment d'eixe color abans de que el grup arribi a 10. No es poden repetir aliments. Els que no responen a temps

queden desqualificats (o paguen una peça) Si contesten correctament llancen la pilota a una altra persona.

Els que paguen peça, se'ls farà fer una prova que s'elegirà entre tots.

El objetivo es adquirir una mayor rapidez mental en los colores de los alimentos que hemos aprendido durante todo el curso.

Todo el mundo se colocará formando un círculo. Uno de los jugadores lanzará la pelota a otro y gritará un color, entonces todos empiezan a contar hasta 10. El jugador que recibe la pelota tiene que decir el nombre de un alimento de ese color antes de que el grupo llegue a 10. No se pueden repetir alimentos. Los que no responden a tiempo quedan descalificados (o pagan una prenda) Si contestan correctamente lanzan la pelota a otra persona.

Los que pagan prenda, se les hará hacer una prueba que se elegirá entre todos.

JOCs DE AULA O ESTÀTICS

ADIVINANT EL PLAT AMB ALIMENTS DE COLOR ROIG/ ADIVINANDO EL PLATO CON ALIMENTOS DE COLOR ROJO

El joc tractarà d'endevinar que plat és el resultat de sumar determinats aliments.

1. Posarem en la taula aliments que ens deixaran de la cuina o fotografies i dibuixos dels aliments o una combinació de les dos.
2. Explicarem als xiquets que la cuina és un art i a mes, un càlcul de diferents aliments, quantitats, temps i temperatures.
3. L'alumnat haurà de sumar-ho tot i en lloc de números, ho faran fins a endevinar el "plat-resultat"
4. Nosaltres o l'alumnat pensarà en un plat (que sempre haurà de dur aliments de color roig) que es puga cuinar amb els aliments dels que disposem i escriurem el nom en un paper:
 - Tomaca, formatge, carn, macarrons (macarrons a la bolonyesa)
 - Creïlles, ceba roja, ous (truita de creïlla)
 - Remolatxa, carlota, poma roja i creïlla (crema de remolatxa i poma)
 - Maduixes, sucre i aigua (Confitura de maduixa)
 - Tomaca, pebrera roja, cogombre, pa, oli, sal, aigua (gaspaxo)del agua.
5. Anirem mostrant un ingredient darrere d'un altre, Quant algú pense que ha endevinat de que plat es tracta, alçarà la mà i li donarem la paraula.
6. Quant encerte el plat, li deixarem al guanyador que pense un plat nou i comence ell el joc, si el guanyador no te idees li tirarem una maneta.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

El juego tratará de adivinar que plato es el resultado de sumar determinados alimentos.

1. Pondremos en la mesa alimentos que nos dejarán de la cocina o fotografías y dibujos de los alimentos o una combinación de las dos.
2. Explicaremos a los niños que la cocina es un arte y a mes, un cálculo de diferentes alimentos, cantidades, tiempos y temperaturas.
3. El alumnado tendrá que sumarlo todo y en lugar de números, lo harán hasta adivinar el "plato-resultado"
4. Nosotros o el alumnado pensará en un plato (que siempre tendrá que llevar alimentos de color rojo) que se pueda cocinar con los alimentos de los que disponemos y escribiremos el nombre en un papel: - Tomate, queso, carne, macarrones (macarrones a la boloñesa)
 - Patatas, cebolla roja, huevos (tortilla de patata)
 - Remolacha, zanahoria, manzana roja y patata (crema de remolacha y manzana)
 - Fresas, azúcar y agua (Confitura de fresa)
 - Tomate, pimiento rojo, pepino, pan, aceite, sal, agua (gazpacho)
5. Iremos mostrando un ingrediente detrás de otro, Cuánto alguien piense que ha adivinado de que plato se trata, levantará la mano y le daremos la palabra.
6. Cuánto acierten el plato, le dejaremos al ganador que piense un plato nuevo y empieza él el juego, si el ganador no tiene ideas le echaremos una mano.

FESTIVITATS I JOCS TRADICIONALS

JOC DEL MOCADORET/ JUEGO DEL PAÑUELO

Utilitzarem un mocador o tela de color roig per a jugar al tradicional joc./

Es formen dos equips, si pot ser amb el mateix nombre de jugadors. S'assigna un color de "l'Arc de Sant Martí del Menjador" a

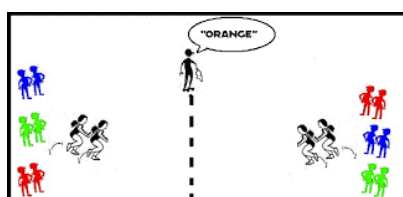
cada jugador de cada equip de manera que com a màxim ha d'haver-hi 8 jugadors per bàndol. Si els equips no tenen el mateix nombre de jugadors, en l'equip amb un jugador menys hi haurà un mateix jugador amb dos colors assignats.

Cada equip se situa en un extrem del camp de joc formant una filera, i en el centre i a la mateixa distància entre els dos equips, es col·loca l'àrbitre o el xiquet que aguantarà el mocador. La distància entre els equips i el que du el mocador pot diverses des d'uns pocs a 20 o fins i tot més metres. L'àrbitre o que du el mocador dirà un aliment, llavors han d'eixir a barallar pel mocador els participants que tinguen assignat el color de l'aliment.

Utilizaremos un pañuelo o tela de color rojo para jugar al tradicional juego.

Se forman dos equipos, a ser posible con el mismo número de jugadores. Se asigna un color del "Arco Iris del Comedor" a cada jugador de cada equipo de forma que como máximo tiene que haber 8 jugadores por bando. Si los equipos no tienen el mismo número de jugadores, en el equipo con un jugador menos habrá un mismo jugador con dos colores asignados.

Cada equipo se sitúa en un extremo del campo de juego formando una hilera, y en el centro y a la misma distancia entre los dos equipos, se coloca el árbitro o pañuelero. La distancia entre los equipos y el pañuelero puede varias desde unos pocos a 20 o incluso más metros. El árbitro o pañuelero dirá un alimento, entonces tienen que salir a pelear por el pañuelo los participantes que tengan el asignado el color del alimento.



**Programació de Tallers
d'Educació Alimentària**
**Programación de Talleres de
Educación Alimentaria**

**Mètodes de conservació del aliments/
Métodos de conservación de los alimentos**

Curs 2019-2020/ Curso 2019-2020

**PRESENTACIÓ DEL PROGRAMA DE TALLERS/
PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE TALLERES**

En Mendoza Col·lectivitats comptem amb un equip de professionals amb gran vocació, que en coordinació amb el centre realitzem activitats educatives programades per als períodes immediatament anterior i posterior al període d'alimentació, en les quals afavorirem la integració de tot l'alumnat i desenvoluparem hàbits relacionats amb la cultura, l'esport, l'oci i el medi ambient. La present Programació de tallers inclou: informació i exposició del taller d'educació alimentària corresponent al curs 2019-2020 .

Des de Mendoza Col·lectivitats supervisem la realització de les activitats programades.

En Mendoza Colectividades contamos con un equipo de profesionales con gran vocación, que en coordinación con el centro realizamos actividades educativas programadas para los períodos inmediatamente anterior y posterior al período de alimentación, en los que favoreceremos la integración de todo el alumnado y desarrollamos hábitos relacionados con la cultura, el deporte, el ocio y el medio ambiente. La presente Programación de talleres incluye: información y exposición del taller de Educación Alimentaria correspondiente al curso 2019-2020 .

Desde Mendoza Colectividades supervisamos la realización de las actividades programadas.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

PRIMER TALLER/ PRIMER TALLER

ASSECAT I DESHIDRATACIÓ/ SECADO Y DESHIDRATACIÓN

DESCRIPCIÓ/ DESCRIPCIÓN

El projecte en si tracta de donar a conèixer les tècniques d'elaboració d'assecat i deshidratació d'aliments.

Fomentar el consum i elaboració a casa d'aquestes.

El projecte va destinat a tots els xiquets dels nostres menjadors escolars.

L'activitat es realitzarà al pati o zones de porxo o similar que es troben prop del menjador (depenent de cada col·legi).

S'elaborarà una xicoteta explicació sobre com es duu a terme el procés d'assecat i deshidratació i amb quins aliments les podem realitzar. Es mostraran variats aliments deshidratats, tant de fruites, com de verdures.

S'exposarà una taula amb una gran varietat d' aliments deshidratats.

A continuació es repartirà la degustació d'unes panses originals de la Marina Alta.

El proyecto en sí trata de dar a conocer a las técnicas de elaboración de secado y deshidratación de los alimentos.

Fomentar el consumo y elaboración en casa de estos.

El proyecto va destinado a todos los niños de nuestros comedores escolares.

La actividad se realizará en el patio o zonas de porche o similar que se encuentran cerca del comedor (dependiendo de cada colegio) .

Se elaborará una pequeña explicación sobre como se lleva a cabo el proceso de secado y deshidratación y con cuáles alimentos las podemos realizar. Se mostrarán variados alimentos deshidratados, tanto frutas, como de verduras.

Se expondrá una mesa con una gran variedad de alimentos deshidratados.

A continuación se repartirá la degustación de unas pasas originales de la Marine Alta

CALENDARI/ CALENDARIO

El taller es realitzarà, de la ma de personal de Mendoza especialitzat en ell, al llarg del primer trimestre del curs, adequant i coordinant amb les activitats pròpies del col·legi on es realitza el taller, durant els mesos d'octubre i novembre.

El taller se realizará, de la mano del personal de Mendoza especializado en él, a lo largo del primer trimestre del curso, adecuando y coordinando con las actividades propias del colegio donde se realiza el taller, durante los meses de octubre y noviembre

LES TÈCNiques DE CONSERVACIÓ. LA DESHIDRATACIÓ O DESSECACIÓ. LAS TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN. LA DESHIDRATACIÓN O SECADO



La deshidratació ha sigut des de sempre el millor sistema de conservar els aliments: es tracta d'extraure solament l'aigua, mitjançant calor suau que no altera els nutrients. La deshidratació no solament és útil per a allargar la vida dels nostres aliments sinó també ens facilita el magatzematge, transport i manipulació d'aquests.

Els deshidratadors són aparells senzills i que ens faciliten enormement la tasca d'assecar els aliments, però no hem inventat res. Els aliments s'assequen des del Neolític i hi ha indicis que totes les civilitzacions han utilitzat aquest mètode. És fàcil de comprendre, ja que és un mètode senzillíssim, només es necessita posar els aliments al sol!

La deshidratació permet:

- Conservar tots els aliments (fruites, verdures, carns, peixos, bolets, herbes, espècies), menjars (purés, menjars), elaboracions de dieta crua (crackers, galetes, pizza, rollitos, pastissos, cardes, snacks, barretes, granoles...) i altres aplicacions (fermentar pa, assecar flors...).
- Conservar durant mesos o anys: la conservació és més llarga com menys aigua retinuen i aliments totalment deshidratats es conserven perfectament durant anys en envasos tancats.
- Manté les propietats nutricionals dels aliments: millor conservació quant menor siga la temperatura de deshidratat.
- Els sabors s'intensifiquen, en concentrar-se. Les fruites es converteixen en vertaderes llepolies!
- Redueix l'espai de magatzematge, manipulació i transport. Són per això ideals per a quan viatgem, fem excursions (ocupen poc, no taquen, són nutritius i deliciosos).
- Si tens la temptació de picar entre hores... és millor prendre aquests saludables snacks.
- Conservar excedents de collites.
- Conservar aqueixes fruites o verdures que no gastem abans que es facen malbé.

Els aliments que solen deshidratar-se són les fruites, les hortalisses, la carn, el peix, la llet i els ous, però tenint sempre en compte els seus paràmetres inicials de qualitat, ja que aquests seran determinants per a la qualitat del producte dessecat o en el seu posterior procés de rehidratació.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020



La deshidratación ha sido desde siempre el mejor sistema de conservar los alimentos: se trata de sacar solamente el agua, mediante calor suave que no altera los nutrientes. La deshidratación no solamente es útil para alargar la vida de nuestros alimentos sino también nos facilita el almacenaje, transporte y manipulación de estos. Los deshidratadores son aparatos sencillos y que nos facilitan enormemente la tarea de secar los alimentos, pero no hemos inventado nada. Los alimentos se secan desde el Neolítico y hay indicios de que todas las civilizaciones han utilizado este método. Es fácil de comprender, ya que es un método simple, solo se necesita poner los alimentos al sol.

La deshidratación permite:

- Conservar todos los alimentos (frutas, verduras, carnes, peces, setas, hierbas, especias), comidas (purés, comidas), elaboraciones de dieta cruda (crackers, galletas, pizza, rollitos, pastel, cardas, snacks, barretas, granos...) y otras aplicaciones (fermentar pan, secar flores...).
- Conservar durante meses o años: la conservación es más larga cuanto menos agua retengan y alimentos totalmente deshidratados se conservan perfectamente durante años en envases acotados.
- Mantiene las propiedades nutricionales de los alimentos: mejor conservación cuanto menor sea la temperatura de deshidratado.
- Los sabores se intensifican, al concentrarse. Las frutas se convierten en verdaderas golosinas!
- Reduce el espacio de almacenaje, manipulación y transporte. Son por eso ideales para cuando viajamos, hacemos excursiones (ocupan poco, no manchan, son nutritivos y deliciosos)
- Si tienes la tentación de picar entre horas... es mejor tomar estos saludables snacks.
- Conservar excedentes de cosechas.
- Conservar esas frutas o verduras que no gastamos antes de que se hagan malas.

Los alimentos que suelen deshidratarse son las frutas, las hortalizas, la carne, el pescado, la leche y los huevos, pero teniendo siempre en cuenta sus parámetros iniciales de calidad, ya que estos serán determinantes para la calidad del producto desecado o en su posterior proceso de rehidratación



PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

SEGON TALLER/ SEGUNDO TALLER

SALATS O SALADURES/ SALAZONES

DESCRIPCIÓ/ DESCRIPCIÓN

El projecte en si tracta de donar a conèixer les tècniques d'elaboració de salaons i assecat de productes de la mar.

Fomentar el consum i elaboració a casa d'aquestes.

El projecte va destinat a tots els xiquets dels nostres menjadors escolars.

L'activitat es realitzarà al pati o zones de porxo o similar que es troben prop del menjador (depenent de cada col·legi).

S'elaborarà una gran exposició sobre com es duu a terme l'elaboració de salaons i assecat d'espècies marines. S'exposarà una taula amb una gran varietat salaons, assecats de peix, instruments i aparells tradicionals,

A continuació es repartirà la degustació de la saladura.

El proyecto en sí trata de dar a conocer a las técnicas de elaboración de salazones y secado de productos de la mar. Fomentar el consumo y elaboración en casa de estos. El proyecto va destinado a todos los niños de nuestros comedores escolares. La actividad se realizará en el patio o zonas de porche o similar que se encuentran cerca del comedor (dependiendo de cada colegio). Se elaborará una gran exposición sobre como se lleva a cabo la elaboración de salazones y secado de especies marines. Se expondrá una mesa con una gran variedad salazones, secados de pez, instrumentos y aparatos tradicionales, A continuación se repartirá la degustación de algún salazón.

CALENDARI/ CALENDARIO

El taller es realitzarà, de la ma de personal de Mendoza especialitat en ell, al llarg del segon trimestre del curs, adequant i coordinant amb les activitats propies del col·legi on es realitze el taller, durant els mesos de gener i febrer.

El taller se realizará, de la mano de personal de Mendoza especialidad en él, a lo largo del segundo trimestre del curso, adecuando y coordinante con las actividades propias del colegio donde se realice el taller, durante los meses de enero y febrero.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

INTRODUCCIÓ/ INTRODUCCIÓN

La salaó de peix és, possiblement, l'especialitat gastronòmica més antiga de quantes existeixen a Espanya i a pesar del temps, continuem produint exquisides salaons de peix, algunes de renom mundial com les anxoves de Santoña, la muixama de tonyina de Barbate o la fresa de mújol del Mar Menor i Alacant.

La salaó s'obté a partir de peixos que, a través d'un procés de salat, rentada i assecat reforcen el seu sabor, li atorga fermesa a la seua carn i els inhibeix de l'actuació de certs bacteris. Aquesta última característica va fer en el passat que la salaó s'utilitzara com un mètode de conservació d'aliments ja que, després de salar-los, romanien més temps amb les seues propietats nutritives quasi intactes.

El procés tradicional per a aconseguir aquesta preparació és:

- Netejat. Al peix se li extrauen les vísceres, deixant solament la carn i espina.
- Apilat. El peix es col·loca estés sobre una capa de sal (aproximadament d'un centímetre). S'afeg una altra capa de sal i es van intercalant capes de peix i sal. Sobre aquesta preparació es col·loca un pes, equivalent a una mica més de la meitat del pes del peix.
- Repòs. Es conserva durant una setmana i mitja.
- Rentada. Es trau el peix i es llava amb una preparació d'aigua i vinagre.
- Orejat. Se situa a l'aire en un lloc on no li incidisca el sol directament i depenent del clima de deixa uns dies determinats.

Actualment el procés per a obtindre algunes salaons difereix en temps i materials utilitzats. En preparacions com muixama les capes romanen en repòs durant 24 hores, després de les quals té lloc la rentada i la seua introducció en premses que escorren l'aigua. Després de passar per l'assegador s'envasen al buit. L'assecat té lloc en l'assecadora, una habitació aïllada amb extractor d'humitat que aplica calor seca (el seu ús és exigít per sanitat).

La salazón del pescado es, posiblemente, la especialidad gastronómica más antigua de cuantas existen en España y a pesar del tiempo, continuamos produciendo exquisitas salazones de pez, algunas de renombre mundial como las anchoas de Santoña, la mojama de atún de Barbate o la freza de mújol del Mar Menor y Alicante. La salazón se obtiene a partir de peces que, a través de un proceso de salado, enjuague y secado refuerzan su sabor, le otorga firmeza a su carne y los inhibe de la actuación de ciertas bacterias. Esta última característica hizo en el pasado que la salazón se utilizase como un método de conservación de los alimentos ya que, después de salarlos, permanecían más tiempo con sus propiedades nutritivas casi intactos.

El proceso tradicional para conseguir esta preparación es:

- Limpiado. Al pez se le extraen las vísceras, dejando solamente la carne y espina.
- Apilado. El pez se coloca extendido sobre una capa de sal (aproximadamente de un centímetro) Se añade otra capa de sal y se van intercalando capas de pez y sal. Sobre esta preparación se coloca un peso, equivaliendo a un poco más de la mitad del peso del pez.
- Reposo. Se conserva durante una semana y media.
- Enjuague. Se saca el pez y se lava con una preparación de agua y vinagre.
- Oreado. Se sitúa al aire en un lugar donde no le de el sol directamente y dependiendo del clima de deja unos días determinados.

Actualmente el proceso para obtener algunas salazones difiere en tiempo y materiales utilizados. En preparaciones como la mojama las capas permanecen en reposo durante 24 horas, después de las que tiene lugar la enjuague y su introducción en prensas que escurren el agua. Después de pasar por el secado se envasan al vacío. El secado tiene lugar en la secadora, una habitación aislada con extractor de humedad que aplica calor seco (su uso es exigido por sanidad)

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Principals peixos que s'utilitzen:

ANXOVA.

Indubtablement és el peix estrella en primer lloc, l'anxova fresca nouvinguda als nostres ports s'ha de salar i ficar en salmorra. Després es procedeix a l'escapçat i aquissat i es classifica per grandàries, tot això de forma manual. Podrà tindre dues destinacions: la salaó i els filets d'anxova.

Per a la salaó, després d'una rentada en salmorra, es fica en llandes de 10 i 5 quilos, formant capes o estrats alternatius, amb determinada quantitat de sal entre ventrada i ventrada. Això és l'empacat.

Després es col·loca a cada llanda una tapa i sobre ella un pes (bloc de ciment) per al premsatge, la finalitat del qual és un deshidratat i desgreixat.

Durant els dos primers mesos es deixen a temperatura ambient per a accelerar la seua maduració. A partir de llavors s'emmagatzemen en frigorífics a 7 °C durant altres dos, tres o quatre mesos. Al cap d'uns cent dies ha madurat, ha pres color vermellós, l'aroma apropiada i ha quedat endurida. Una vegada aconseguit el grau apropiat de maduració (100 dies) es procedeix de dues formes:

Les destinades a la salaó li les retira la tapa i es neteja el seu interior amb salmorra i li les recobreix amb sal per a definitivament tancar-les hermèticament quedant llistes per a la seua comercialització.

La que va destinada a filets en oli té un altre procés. Es trau la salaó i es llava per a llevar la sal, s'escalfa perquè solte les escates i es torna a introduir en salmorra perquè pugui recuperar la concentració salina que tenia abans de les rentades. La retirada de les escates pot fer-se de forma artesanal, a mà fregant els costats de l'anxova amb un drap o espitllera suau. A continuació, en les taules de treball, es retalla la part central, les vores, cua i barbes i s'esprem en una centrifugadora perquè perdi la humitat. Això també pot realitzar-se a mà col·locant les anxoves ordenades sobre draps per a després embolicar-les formant un rotllo que es retorça per a espremer-les.

Totalment netes i seques les anxoves, li les obri separant les dues parts del cos i retirant l'espina central, obtenint-se dues tires o filets. Els filets es van envasant a mà en llandes de diferents formats, col·locant-los l'un al costat de l'altre successivament creuant les capes. També s'utilitzen els pots de vidre i la col·locació vertical. Com a cobertura es posa l'oli.



ANCHOA.

Indudablemente es el pez estrella en primer lugar, la anchoa fresca recién llegada a nuestros puertos se tiene que salar y meter en salmuera. Después se procede al descamado y azulado y se clasifica por tamaños, todo eso de forma manual. Podrá tener dos destinos: la salazón y los filetes de anchoa.

Para la salazón, después de un enjuague en salmuera, se mete en latas de 10 y 5 kilos, formando capas o estratos alternativos, con determinada cantidad de sal entre camada y camada. Eso es el empaquetado. Después se coloca a cada lata una tapa y sobre ella un peso (bloque de cemento) para el prensado, la finalidad del que es un deshidratado y desengrasado.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Durante los dos primeros meses se dejan a temperatura ambiente para acelerar su maduración. A partir de entonces se almacenan en frigoríficos a 7 °C durante otros dos, tres o cuatro meses. Al cabo de cien días ha madurado, ha tomado color rojizo, el aroma apropiada y ha quedado endurecida. Una vez conseguido el grado apropiado de maduración (100 días) se procede de dos formas: Las adscritas a la salazón le las retira la tapa y se limpia su interior con salmuera y le las recubre con sal para definitivamente cerrarlas herméticamente quedando listas para su comercialización. La que va adscrita a filetes en aceite tiene otro proceso. Se saca la salazón y se lava para quitar la sal, se escalda para que suelte las escamas y se vuelve a introducir en salmuera para que pueda recuperar la concentración salina que tenía antes de las enjuagues. La retirada de las escamas puede hacerse de forma artesanal, a mano rozando los lados de la anchoa con un paño o aspillera suave. A continuación, en las mesas de trabajo, se recorta la parte central, las bordes, cola y barbas y se exprimen en una centrifugadora para que pierda la humedad. Eso también puede realizarse a mano colocando las anchoas ordenadas sobre paños para después enredarlas formando un rollo que se retuerza para exprimir las. Totalmente limpias y secas las anchoas, le las abre separando las dos partes del cuerpo y retirando la espina central, obteniéndose dos tiras o filetes. Los filetes se van envasando a mano en latas de diferentes formatos, colocándolos la una al lado de la otra sucesivamente cruzando las capas. También se utilizan los botes de vidrio y la colocación vertical. Como cobertura se pone el aceite.

MUIXAMA. El seu nom prové de l'àrab Musamma.

Per a fer la muixama s'extrauen els lloms de la tonyina, els llaven i els cobreixen de sal grossa premsant bé les peces. Així es deixen diversos dies (dos, quatre... depén de les peces), després es torna a llavar per a retirar l'excés de sal i es deixa assecar en un lloc ben airejat. La muixama s'elabora on el clima propícia aquest procés, la costa andalusa, Múrcia i Alacant.



MOJAMA. Su nombre proviene del árabe "Musamma".

Para hacer la mojama se extraen los lomos de la atún, los lavan y los cubren de sal gorda presando bien las piezas. Así se dejan varios días (dos, cuatro... depende de las piezas), después se vuelve a lavar para retirar el exceso de sal y se deja secar en un lugar muy aireado. La mojama se elabora donde el clima propicia este proceso, la costa andaluza, Murcia y Alicante.

OUET, UEVA O FRESA .

La hueva o ouet són els ovaris tancats en la bossa oval dels peixos femella sotmesos al procés de salaó. Les freses més utilitzades són les dels peixos de la tonyina, tonyina roja (les més benvolgudes), corbina, maruca, atunarro, garrofeta (bonic de badia) i mújol. Les freses una vegada extretes es col·loquen en recipients cobertes de sal durant un temps dependent de la quantitat de fresa i la sal es va canviant cada dia. Una vegada transcorregut aqueix període, s'extrauen de la sal i se submergeixen en aigua per a així eliminar el seu excés. Després es premsen per a eliminar tots els líquids sobrants i així preparar la peça per al següent pas: es col·loquen amb una gasa a l'ombra de manera que s'assequen bé per tots dos costats.



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

OUET, UEVA O FREZA .

La hueva o ouet son los ovarios acotados en la bolsa oval de los peces hembra incursos al proceso de salazón. Las frezas más utilizadas son las de los peces de la atún, atún rojo (los más valorados) , corvina, maruca, atunarro, bonito de bahía y mújol. Las frezas una vez extraídas se colocan en recipientes cubiertas de sal durante un tiempo dependiendo de la cantidad de freza y la sal se va cambiando cada día. Una vez transcurrido ese período, se sacan de la sal y se sumergen en agua para así eliminar su exceso. Después se prensan para eliminar todos los líquidos sobrantes y así preparar la pieza para el siguiente paso: se colocan con una gasa a la sombra de manera que se sequen bien por ambos lados.

BONYITOL, TONYINA, MELVA I VERAT.

S'utilitza el peix sencer, obert en forma de papallona, sense les vísceres però conservant el cap. És sotmés a assecat en pila seca, rentada i salat lleugerament. De forma casolana, es procedia de la mateixa manera, però es deixava una nit en salmorra i l'endemà s'assecava bé i es penjava a l'aire lliure.

Abans, es podia untar la seua carn amb oli d'oliva i de pebre roig i fins i tot amb pebre blanc que li donava un gust excepcional.



BONITO, ATÚN, MELVA Y CABALLA.

Se utiliza el pez entero, abierto en forma de mariposa, sin las vísceras pero conservando la cabeza. Es sometido a secado en pila seca, enjuagado y salado ligeramente. De forma casera, se procedía de la misma manera, pero se dejaba una noche en salmuera y al otro día se secaba bien y se colgaba al aire libre. Antes, se podía untar su carne con aceite de oliva y de pimienta roja e incluso con pimienta blanco que le daba un gusto excepcional.

BACALLAR.

És una forma processada de bacallà que consisteix a practicar-li la dessecació mitjançant sal. Aquesta presentació fa que es pugui conservar en un lloc sec durant diversos mesos. La peça de bacallà curada rep el nom de bacalada i posseeix una forma quasi-triangular. La forma més habitual després del procés de salat és el d'assecat a l'aire lliure.

Existeixen innumbrables plats de cuina elaborats amb el bacallà salat i sec. Però un plat tradicional Valencià i molt poc conegut és La Fenollá.

BACALAO.

Es una forma procesada de bacalao que consiste en practicarle la desecación mediante sal. Esta presentación hace a que se pueda conservar en un lugar seco durante varios meses. La pieza de bacalao curada recibe el nombre de bacalada y posee una forma casi-triangular. La forma más habitual después del proceso de salado es el del secado al aire libre. Existen innumerables platos de cocina elaborados con el bacalao salado y seco. Pero un plato tradicional Valenciano y muy poco conocido es "La Fenollá."

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

MAIRE.

Els Valencians cridem CAPELLANS a aquest peix sec que prèviament esbudellat, posem en salmorra unes hores i l'assequem a l'aire lliure. Els pescadors en les seues barques de retorn a port, solen passar-li un fil pels ulls i penjar-los en restos en les embarcacions. Amb l'aire del mar, en arribar a destinació ja estan llestos per a menjar. Per al capellà també pot utilitzar-se la faneca menor o la clepsa, sencera, sense budells i sense escapçar.

En terra, aquest procés d'assecat també es pot fer, tenint la precaució de fer-ho dins d'una carnera, i de rentar el peix amb aigua salada, però difícilment s'aconsegueix una qualitat com la que s'obté assecant-lo a bord de les barques.



MAIRE

Los Valencianos llamamos CAPELLANES a este pez seco que previamente destripado, ponemos en salmuera unas horas y lo secamos a l aire libre. Los pescadores en sus barcas de retorno en puerto, suelen pasarle un hilo por los ojos y colgarlos en ristes en las embarcaciones. Con el aire del mar, al llegar a destino ya están listos para comer. Para el capellán también puede utilizarse la faneca menor o la clepsa, entera, sin intestinos y sin descabezar.

En Tierra, este proceso de secado también se puede hacer , teniendo la precaución de hacerlo dentro de una carnera, y lavando el pescado con agua salada, pero difícilmente se conseguirá una calidad como la que se obtiene secándolo a bordo de la s barcas.



SARDINES DE BOTA.

Es realitzen amb el peix sencer, sotmés al procés de salat en salmorra i premsatge, per a després situar-los en un recipient circular de fusta anomenat bota.

Les sardines de bota, per la seua abundància i preu econòmic, van ser durant la postguerra un aliment molt consumit per les classes modestes. En l'actualitat el seu consum ha disminuït, convertint-se pràcticament en una delicatessen. Es poden degustar en cru o fregida acompanyada amb alls, pimentons i tomaca.

SARDINAS DE BOTA

Se realizan con el pez entero, incurso al proceso de salado en salmuera y pre nsado , para después situarlos en un recipiente circular de madera renombrado bota. Las sardinas de bota, por su abundancia y precio económico, fueran durante la posguerra un aliment o mucho consumido por las clases modestas. En l a actualitat su consumo ha disminuido, convirtiéndose pràcticamente en una delicatessen. Se pueden degustar en crudo o frita acompañada con ajos, pimientos y tomate.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

BULL.

És l'estómac de la tonyina oberta i neta, posat en salaó per a la seua dessecació i conservació. Es menja rostit directament sobre les brases i tallat en xicotets trossos regats amb oli d'oliva. També està el tradicional "Bull amb ceba" tan Valencià.

BULL

Es el estómago del atún abierto y limpio , puesto en salazón para su desecación y conservación. Se come asado directamente sobre las brasas y cortado en pequeños trozos regados con aceite de oliva. También está el tradicional Bull con cebolla tan Valenciano.



BUDELLET.

Els intestins de la tonyina, que sense netejar el seu interior, es posen en salaó per a la seua dessecació i conservació. També es menja rostint-lo sobre les brases o en una flama i regat amb un bon oli d'oliva.

BUDELLET

El intestinodel atún, que , que sin limpiar el interior se pone en salazón para su desecado y conservación. También se come asado sobre las brasas o en una llama y regado con un buen aceite de oliva.

POLP SEC.

Encara que òbviament no es tracte d'un peix, ni el seu tractament siga estrictament de la saladura he volgut incloure aquest manjar.

Els polps de bona grandària, es deixen en un bany d'aigua i sal durant una nit, se'ls obri el cap i se li buida, se'ls dona un tall per a poder-lo estendre i se li col·loquen unes canyes penjant-lo a l'aire lliure.

Hi ha qui li dona un lleuger bany de vinagre per a espantar a bestioles i sobretot abelles que agraden d'aquest manjar. A la brasa o a la flama, és excepcional.

PULPO SECO.

Aunque obviamente no se trate de un pescado , ni su tratamiento sea estrictamente de salazón he querido incluir este manjar. Los pulpos de buen tamaño, se dejan en un baño de agua y sal durante una noche, se les abre la cabeza y se le vacía, se les da un corte para poderlo extender y se le colocan unas cañas colgándolo al aire libre. Hay quien le da un ligero baño de vinagre para espantar a bichos y sobre todo abejas que les gusta este manjar. A la brasa o a la llama, es excepcional



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

DEGUSTACIÓ PELS XIQUETS/ DEGUSTACIÓN PARA LOS NIÑOS

Muixina o Capellà rostit / Muixina o Capellán asado

La millor manera de preparar la moixina i els capellans és, sense dubte, rostits. Per això, posem una planxa a foc mitjà, i col·loquem la moixina trossejada i el capellà sencer. Al cap de dos minuts, els peguem la volta. Els deixem rostir dos minuts més, i llest. Els servim sempre amb un bon raig d'un bon oli, i amb una mica de llimona. Simplement calfant-ho a la flama o a la brasa és excepcional el seu sabor. Amb ells es fan moltes receptes tradicionals com, la Pericana i les Pipes i Carases. Estan de vici.

La mejor manera de preparar la moixina y los capellans es, no hay duda, asados. Por ello, ponemos una plancha en fuego medio, y colocamos la moixina troceada y el capellà entero. Al cabo de dos minutos, les pegamos la vuelta. Los dejamos asar dos minutos más, y listo. Los servimos siempre con un buen chorro de un buen aceite, y con un poco de limón. Simplemente calentándolo a la llama o a la brasa es excepcional su sabor. Con ellos se hacen muchas recetas tradicionales como, la Pericana y las Pipas y Carases Están de vicio.



PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

TERCER TALLER/ TERCER TALLER

CONSERVES I CONFITURES/ CONSERVAS Y MERMELADAS

DESCRIPCIÓ/ DESCRIPCIÓN

El projecte en si tracta de donar a conèixer les tècniques d'elaboració de confitures i conserves d'aliments.

Fomentar el consum i elaboració a casa d'aquestes.

El projecte va destinat a tots els xiquets dels nostres menjadors escolars.

L'activitat es realitzarà al pati o zones de porxo o similar que es troben prop del menjador (depenent de cada col·legi).

S'elaborarà una xicoteta explicació sobre com es duu a terme l'elaboració de les conserves i amb quins aliments les podem realitzar. Es mostraran diferents conserves, tant de fruites, com de verdures.

A continuació es repartirà la degustació de varies mermelades tant dolces com salades.

El proyecto en si trata de dar a conocer a las técnicas de elaboración de confituras y conservas de alimentos.

Fomentar el Consumo y elaboración en casa de estos .

El proyecto va destinado a todos los niños de nuestros comedores escolares. La actividad se realizará en el patio o zonas de porche o similar que se encuentran cerca del comedor (dependiendo de cada colegio).

Se elaborará una pequeña explicación sobre como se lleva a cabo la elaboración de las conservas y con que alimentos las podemos realizar. Se mostrarán diferentes conservas, tanto frutas, como verduras.

A continuación se repartirá la degustación de varias mermeladas tanto dulces como saladas

CALENDARI/ CALENDARIO

El taller es realitzarà, de la ma de personal de Mendoza especialitat en ell, al llarg del segon trimestre del curs, adequant i coordinant amb les activitats propies del col·legi on es realitze el taller, durant els mesos de gener i febrer.

El taller se realizará, de la mano de personal de Mendoza especialidad en él, a lo largo del segundo trimestre del curso, adecuando y coordinante con las actividades propias del colegio donde se realice el taller, durante los meses de enero y febrero.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Tècniques de conservació. Les Conservees/ Técnicas de conservación. Las Conservas.



Històricament, la conservació d'aliments ha anat molt estretament lligada al desenvolupament de les tècniques del camp i la cuina. A mesura que els humans augmentaven conreus i collites, havien de procurar d'emmagatzemar i guardar els aliments en les millors condicions. Des de molt antic es fan conservees amb l'assecatge, l'oli, el vinagre, el sucre, la sal o bé la neu i el gel. Quan fem conservees, el principal problema és el de garantir la seguretat sanitària del producte. Els aliments es poden fer malbé per culpa de quatre tipus d'agents que són: ferments, enzims, fongs o bacteris.

En la majoria dels casos els procediments d'elaboració són senzills i a moltes cases es fan receptes heretades generació rere generació. No obstant això, no podem obviar que cal tenir en compte algunes pautes per garantir la seguretat alimentària dels productes elaborats.

- En sucre, la base de les confitures amb una solució d'un 35% d'aigua i un 65% de sucre (melmelades);
- En sal (anxoves): actua eliminant la humitat del producte i impedeix el desenvolupament bacterià, perquè sense aigua no poden reproduir-se;
- En aigua i sal (tomàquets, olives o pebrots);
- En vinagre (flor i col, safranoria): el seu pH evita la proliferació de bacteris;
- Al natural (tomàquets)
- En escabetx (albergínies).

Elaboració

- Triarem les hortalisses o fruites més boniques i fresques. Les fruites han de tenir un punt adequat de maduresa (si és massa verda no té gust i la massa madura pot contenir molta aigua i fer que la melmelada quedi líquida).
- Les rentarem amb aigua, les eixugarem o fregarem amb un drap i les pelarem, si cal.
- Guardarem les conservees amb pots de vidre de boca ampla, que tinguin tapes metàl·liques amb goma de segellació (han de tancar hermèticament). Podem reutilitzar els pots de conservees comprades al supermercat. Però les tapes no han d'estar abonyagades ni rovellades. Abans d'usar-los, cal netejar molt bé pots i tapes. Els esterilitzarem al bany maria posant-los dins una olla coberts d'aigua freda que s'escalfarà lentament. Han de bullir 15 minuts i després deixar-los escórrer cap per avall sobre un drap net i eixugar-los si és necessari. No bufeu dins dels pots.
- En el moment d'envasar, s'introdueix el producte calent deixant sempre un centímetre per sota de la tapa. Si l'omplim massa, podria explotar. Hem d'abocar el contingut de forma continuada i homogènia, si pot ser d'un sol cop. Sempre que la recepta ho permeti, omplirem els pots en calent, així ajudem a fer el buit i donem major seguretat a tot el procés. Abans de tancar l'envàs, ho remenem amb una cullera per eliminar bombolles d'aire.
- Finalment, tanquem i fem el buit. Per a això hem introduir-los dins d'una olla plena d'aigua i portar-la a ebullició. Ha de bullir uns 30 minuts. Aquest procés es pot fer al bany maria o en una olla a pressió. Un cop tapat el pot hermèticament cal posar-lo cap per avall fins que es refredi. Al cap de 24 hores comprovarem si s'ha fet bé el buit.
- Etiquetarem els pots indicant el tipus de conserva que contenen. Cal guardar les conservees lluny de la llum, el calor i la humitat, sempre en posició vertical. Les conservees casolanes ben fetes poden durar ben bé un any, però és convenient consumir-les abans.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Históricamente, la conservación de los alimentos ha ido muy relacionada al desarrollo de las técnicas del campo y la cocina. A medida que los humanos aumentaban cultivos y cosechas, debían procurar de alguna manera guardar los alimentos en las mejores condiciones. Desde muy antiguo se hacen conservas con el secado, el aceite, el vinagre, el azúcar, la sal o bien la nieve y el hielo. Cuando hacemos conservas, el principal problema es el de garantizar la seguridad sanitaria del producto. Los alimentos se pueden echar a perder por culpa de cuatro tipos de agentes que son: fermentos, enzimas, hongos o bacterias.

En la mayoría de los casos los procedimientos de elaboración son sencillos y a muchas casas se hacen recetas heredadas generación tras generación. No obstante, no podemos obviar que hay que tener en cuenta algunas pautas por garantizar la seguridad alimentaria de los productos elaborados.

- a.) En azúcar, la base de las confituras con una solución de un 35% de agua y un 65% de azúcar (mermeladas)
- b.) En sal (anchoas): actúa eliminando la humedad del producto y impide el desarrollo bacteriano, para que sin agua no pueden reproducirse
- c.) En agua y sal (tomates, aceitunas o pimientos)
- d.) En vinagre (coliflor y zanahoria): su pH evita la proliferación de bacterias
- e.) Al natural (tomates)
- f.) En escabeche (berenjenas)

Preparación

1. Elegiremos las hortalizas o frutas más bonitas y frescas. Las frutas deben tener un punto adecuado de madurez (si es demasiado verde no tiene gusto y la demasiado madura puede contener mucha agua y hacer que la mermelada quede líquida)
2. Las enjuagaremos con agua, las secaremos o rozaremos con un paño y las pelaremos, si es preciso
3. Guardaremos las conservas con botes de vidrio de boca ancha, que tengan tapas metálicas con goma de sellado (han de cerrar herméticamente). Podemos reutilizar los botes de conservas compradas en el supermercado. Pero las tapas no han de estar abolladas ni oxidadas. Antes de usarlos, hay que limpiar muy bien. Los esterilizaremos en el baño maría poniéndolos dentro de una olla con agua fría que se calentará despacio. Deben hervir 15 minutos y después dejarlos escurrir cabeza abajo sobre un paño limpio y secarlos si es necesario. No los sopleis dentro de los botes.
4. En el momento de envasar, se introduce el producto caliente dejando siempre un centímetro por debajo de la tapa. Si lo llenamos demasiado, podría explotar. Hemos de vaciar el contenido de forma continuada y homogénea. Siempre que la receta lo permita, llenaremos los botes en caliente, así ayudamos a hacer el vacío y damos mayor seguridad a todo el proceso. Antes de cerrar el embudo, lo meneamos con una cuchara por eliminar burbujas de aire.
5. Finalmente, cerramos y hacemos el vacío. Para eso hemos introducirlos dentro de una olla llena de agua y llevarla a ebullición. Debe hervir unos 30 minutos. Este proceso se puede hacer en el baño maría o en una olla a presión. Un golpe tapado herméticamente hay que ponerlo cabeza abajo hasta que se enfríe. Al cabo de 24 horas comprobaremos si se ha hecho bien el vacío.
6. Etiquetaremos, indicando el tipo de conserva que contienen. Hay que guardar las conservas lejos de la luz, el calor y la humedad, siempre en posición vertical. Las conservas caseras bien hechas pueden durar un año, aunque es conveniente consumirlas antes.

PROGRAMACIÓ CURSO 2019-2020

MELMELADES I CONFITURES/ MERMELADAS Y CONFITURAS

Les mermelades es preparen amb fruites tallades a trossets que, generalment, es poden tenir en maceració amb sucre durant unes hores; després es couen i queden reduïdes a una mena de purè gelatinós, amb la fruita més o menys desfeta i homogènia. La proporció de sucre oscil·la entre un 50% i un 100% del pes de la fruita. La única cosa que hem de comprovar és la seva consistència final, per assegurar-nos que la mermelada hagi aconseguit una concentració adequada. En el cas de les confitures, la fruita es cou més o menys sencera o a trossos grans en un almívar amb prou densitat perquè quedi impregnada o saturada. La proporció de sucre és una mica més alta, entre el 65% i el 100%. Per controlar millor la consistència de les mermelades i les confitures va bé tenir un termòmetre d'almívar, que resisteix altes temperatures. La preparació estarà llesta quan marqui 105°C. Una altra manera de comprovar-les és posar un plat en el congelador, quan creiem que ha passat el temps de cocció de la mermelada agafarem unes gotes i les deixarem caure sobre el plat. Si es coagulen és que ja està feta.



Las mermeladas se preparan con frutas lonchas a trocitos que, generalmente, se pueden tener en maceración con azúcar durante unas horas; después se cuecen y quedan reducidas a una especie de puré gelatinoso, con la fruta más o menos descalabrada y homogénea. La proporción de azúcar oscila entre un 50% y un 100% del peso de la fruta. Lo único que debemos comprobar es su consistencia final, por asegurarnos que la mermelada ha ya conseguido una concentración adecuada.

En el caso de las confituras, la fruta se cuece más o menos entera o a trozos grandes en un almívar con bastante densidad porque quedé impregnada o saturada. La proporción de azúcar es un poco más alta, entre el 65% y el 100%. Por controlar mejor la consistencia de las mermeladas y las confituras va bien tener un termómetro de almívar, que resiste altas temperaturas.

La preparación estará lista cuando marqué 105°C. Otra manera de comprobarlas es poner un plato en el congelador, cuando creemos que ha pasado el tiempo de cocción de la mermelada cogemos unas gotas y las dejamos caer en el plato. Si se coagulan es que ya está hecha.

PERILLS EN LES CONSERVES/ PELIGROS EN LAS CONSERVAS

Encara que són aliments molt segurs, no ha d'oblidar-se que el risc zero no existeix. Hauran d'eliminar-se les llandes quan:

- En la llanda apareguen senyals d'oxidació, sobretot en les vores i els punts d'unió ja que hi ha perill que l'aliment de l'interior pugui haver-se oxidat.
- La llanda està bombada. És senyal que a l'interior han proliferat patògens, ha de tirar-se sense dubtar. Els patògens de l'interior de les llandes són uns dels més tòxics per al consumidor.
- En el cas d'haver-hi espuma dins de la llanda de conserva és indicatiu que l'aliment de l'interior s'ha deteriorat.
- Si apareix el líquid de l'interior en mal estat, ha de tirar-se tot el contingut de l'interior.
- Si l'aliment té mala olor o mal aspecte.
- Una vegada oberta la llanda, si no es consumeix tot l'aliment de l'interior ha de buidar-se del tot i guardar la resta en un altre tipus d'envàs. Mai ha de mantindre's dins de les llandes una vegada oberts. Pot ser que els compostos de la llanda migren als aliments.
- Mantindre els aliments en el frigorífic una vegada trets de les llandes o pots de conserva.

PROGRAMACIÓ CURS 2019-2020

Aunque son alimentos muy seguros, no hemos de olvidar que el riesgo cero no existe. Se tendrán que eliminar las latas cuando:

- En la lata aparezcan señales de oxidación, sobretodo en los bordes y los puntos de unión ya que hay peligro que los alimentos del interior puedan haberse oxidado.
- La lata está bombeada. Es señal que en el interior han proliferado patógenos, debe tirarse sin dudar. Los patógenos de las latas son unos de los más tóxicos para el consumidor.
- En el caso de haber espuma dentro de la lata de conserva es indicativo que el alimento de el interior se ha deteriorado.
- Si aparece el líquido de el interior en mal estado, debe tirarse todo
- Si el alimento tiene mala olor o mal aspecto.
- Una vez abierta la lata, si no se consume todo debe vaciarse del todo y guardar la resto en otro tipo de embase. Nunca ha de mantenerse dentro de la lata.
- Se tienen que mantener los alimentos indispensablemente dentro del frigorífico una vez sacados de la lata.

RECETA DE MELMELADA DE TARONJA/ RECETA DE MERMELADA DE NARANJA



Ingredients/ Ingredientes

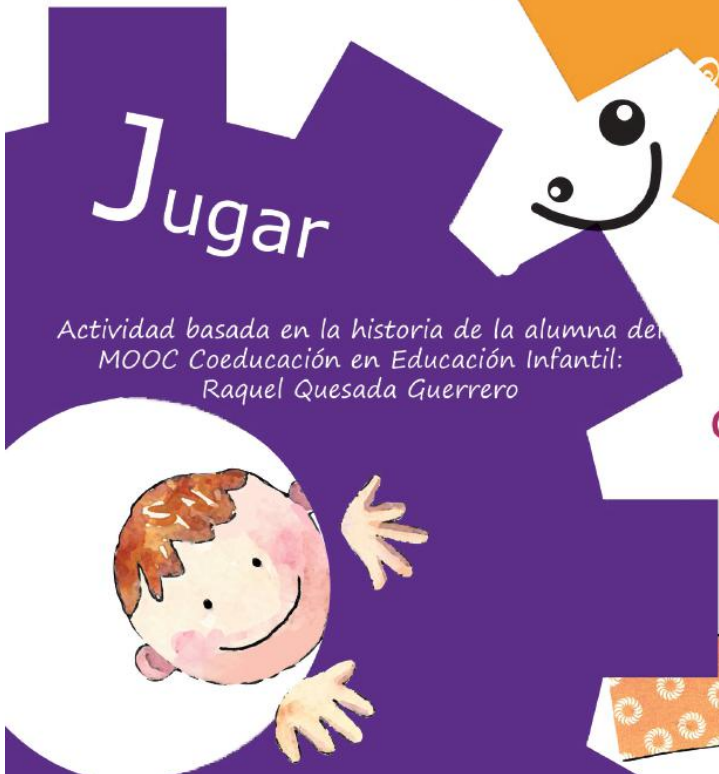
- Taronges/ Naranjas
- Sucre/ Azúcar
- Aigua/ Agua

1. Per fer la mermelada hem de tallar les taronges a trocets xicotets./ Para hacer la mermelada tenemos que cortar las naranjas a trozos pequeños.
2. Les posem en una cassola gran i hi afegim la meitat del pes de la fruita en sucre. Ho posem a coure una hora més o menys. S'ha de remenar de tant en tant perquè no s'enganxi. Que no bulli ni molt, ni poc./ Las ponemos en una cazuela grande y añadimos la mitad del peso de la fruta en azúcar. Lo ponemos a cocer una hora mas o menos. Se tiene que ir removiendo para que no se pegue. Que no hierva ni mucho ni poco.
3. Després passem la batidora però sense que quedi molt triturat, dependrà del gust de cadascú, però queda genial si s'hi troben trossets de fruita./ Después lo pasamos a la batidora pero que no quede muy triturado, dependerá del gusto de cada uno, aunque queda genial si nos encontramos trocitos de fruta.
4. Segurament quedarà prou espessa llavors hi anem afegint miques d'aigua fins que trobem la textura que ens agrada. La fem bullir una mica més i ja estarà. Cal tenir en compte que quan es refreda s'espessarà una mica, per tant ha de quedar fluideta./ Seguramente quedar á bastante espesa, entonces añadimos un poco de agua hasta que encontremos la textura que nos gusta. La hacemos hervir un poco y ya estará. Hace falta tener en cuenta que cuando se enfríe se espesará un poco, por lo que ha de quedar un poco líquida.
5. Finalment omplim els pots (per seguretat, els esterilitzem abans bullint-los una estona) i els fem coure al bany maria uns 15 minuts per fer el buit i llestos./ Finalmente llenamos los botes (por seguridad, los esterilizamos antes hirviéndolos un rato) y los hacemos cocer al baño maría durante 15 minutos para hacerlos hervir y listos.

**ANEX 1/
ANEXO 1**



Pensar

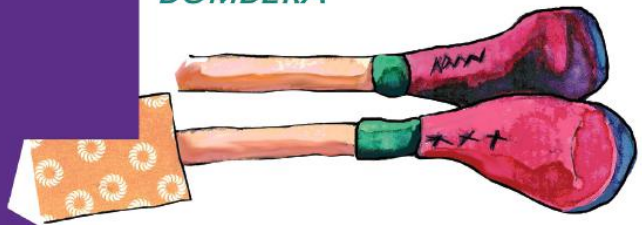



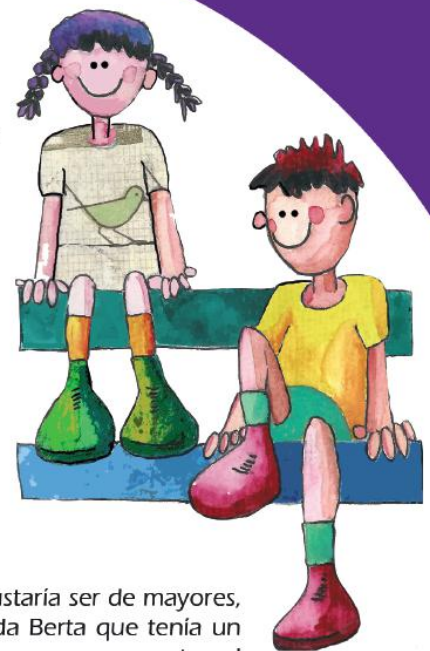

Jugar

Actividad basada en la historia de la alumna del MOOC Coeducación en Educación Infantil: Raquel Quesada Guerrero

CUENTO COEDUCATIVO

BERTA LA BOMBERA





Destinatarios
Niños y niñas de 3 a 6 años

Objetivos

- ✓ Visibilizar profesiones sin sesgo de género (Dejar soñar a niñxs con su futuro profesional ofreciendo modelos que sirvan de referente).
- ✓ Poner en valor otras cualidades personales a parte de las físicas. .
- ✓ Fomentar el valor del esfuerzo y la ilusión para conseguir lo que te propongas. .

Recursos
Ordenador.
Proyector
Utilización de la aplicación Storyjumper
Plastilina de diferentes colores


Desarrollo de la actividad

Se comenzará preguntando a las niñas y a los niños qué les gustaría ser de mayores, después se les contará que hay una niña muy especial llamada Berta que tenía un sueño para su futuro ¿les gustaría conocerla? Entonces, se pasa a proyectar el cuento, que deberá haber sido preparado previamente en la aplicación, una primera vez en el proyector.

Después se propondrá a niñas y niños sentarse en círculo en forma de asamblea y se comentará el cuento con ellas y ellos utilizando como apoyo las preguntas sugeridas para la reflexión y otras que se estimen útiles.

Para trabajar la orientación académico profesional no sexista de forma integral se incluirá a las familias pidiendo que en casa, realicen con sus papás y sus mamás una figurita de plastilina que represente la profesión que les gustaría ser de mayores. En otra sesión en el aula en la que se invitará a las familias, cada pequeñx deberá presentar su figurita, explicar qué profesión representa y por qué cree que tanto niñas como niños la podrían desarrollar.

Tiempo
45 minutos



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

¡Berta siempre quiso ser bombera! Cuando era pequeña su madre y su padre la buscaban sin cesar por todos los rincones de la casa cuando jugaban al escondite.

-¡Ya sé dónde está Berta!- acababa diciendo su madre.

-¿Dónde?- preguntaba su padre extrañado.

-Pues dónde va a ser, subida a ese árbol del jardín, seguro que ha ido de nuevo a rescatar a Rufo- contestaba su madre.

Berta se pasaba las tardes rescatando gatos, como Rufo, el gato de la vecina que siempre se subía al mismo árbol de su jardín.

En el colegio Berta siempre jugaba a lo mismo en el recreo: a ser bombera. Se pasaba los patios enchufando a la gente con su "manguera mágica" y gritando:

-¡Ya está aquí Berta, la más valiente de las bomberas! Sus compañeras y compañeros de clase se reían de ella.

Los niños de clase le decían:

-Berta, tú no puedes ser bombera. Eres una chica y las chicas no son bomberas. Además, tú eres pequeña y menudita- continuaban.

Las niñas de clase le decían:

-Berta ¿por qué quieres ser bombera? Déjales ese trabajo a los chicos, nosotras tenemos que hacer cosas de niñas.

Un día en clase, la profesora de Berta les anunció una visita inesperada. Unos bomberos iban a venir al cole y les contarían en qué consistía su trabajo. Berta no cabía en sí de gozo. La profesora dirigió una mirada rápida a los niños y niñas de clase y preguntó:

-¿Algún de vosotr@s quiere ser bomber@s de mayor?

Berta se apresuró a contestar:

-Yo sí profe, yo cuando sea mayor quiero ser bombera. Quiero salvar a los gatos y animales perdidos y también quiero ayudar a la gente- añadió.

Aquello sorprendió a la profesora. Con cierto retintín le contestó:

-Berta, ¡qué ocurrencias tienes! Para ser bombero hay que ser fuerte y grande y tú eres menudita. No es nada malo, pero cada uno debe aceptarse con las limitaciones que tiene- concluyó.

Berta, un tanto contrariada, le comentó a su profesora:

- Yo creo que lo importante es ser audaz y valiente. Y esas cualidades ya las tengo.

Aunque Berta salió un pelín decepcionada con la actitud de su profesora en clase, no tardó en sobreponearse mientras llegaba a casa.

-¡Van a venir unos bomberos al colegio!- le dijo Berta entusiasmada a su madre por la tarde. ¡Les voy a contar que yo también quiero ser bombera!- añadió.

Al día siguiente Berta recibió a los bomberos en clase con gran ilusión. Se sintió algo extrañada al ver a dos hombres bomberos.

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

-¿Es que no hay mujeres bomberas?- se preguntó a sí misma.

Escuchó atentamente todas las explicaciones que aquellos dos hombres enfundados en sus trajes de bomberos, con cascos y botas especiales les ofrecían. ¡Esos dos hombres contaban cosas interesantísimas! pensó en silencio. No entendía por qué los otros niños y niñas hablaban sin cesar y no prestaban atención.

Les explicaron minuciosamente el procedimiento a seguir en caso de incendio en el cole. Berta tomó nota de todos los detalles y pasos a seguir. Cuando los dos bomberos se disponían a salir de clase, Berta levantó la mano y con gran desparpajo les comentó:

-¡Yo también quiero ser bombera de mayor!

Los dos bomberos al unísono le contestaron:

-Para ser bombera lo importante es que seas muy valiente y segura de ti misma. Además, tienes que trabajar duro y entrenarte para hacer frente a situaciones difíciles. Berta salió entusiasmada de aquel encuentro con los bomberos.

No mucho tiempo después, de manera inesperada, se desató un incendio en la cocina del colegio. Cuando sonó el timbre de emergencia, Berta se encontraba con otras dos compañeras en el baño. Minutos antes habían pedido permiso a la profesora de artística para salir e ir a limpiar pinceles y vasos, tenían clase con ella. Sus compañeras se pusieron muy nerviosas y comenzaron a lavar los cacharros a toda velocidad. Berta tenía claro lo que había que hacer.

-Mirad, no os pongáis nerviosas- señaló -Dejad todos los cacharros, no hay tiempo que perder. No podemos volver a clase, así que seguiremos las instrucciones que nos dieron los bomberos que nos visitaron hace tiempo en el cole ¿os acordáis?- Sus compañeras la miraron aturdidas, no se acordaban de nada.

Al salir, Berta encontró a otros dos compañeros de su clase que salían del baño de chicos. Estaban también nerviosos y no sabían hacia dónde dirigirse. Ella parecía ser la única que conocía el procedimiento a seguir. Colocó a sus compañeros y compañeras en fila y les mostró el recorrido de evacuación del colegio. Por el camino les indicó que fueran cerrando todas las ventanas y puertas que encontraran para que el fuego no se propagase. Caminaron en fila y en silencio, bajando por las escaleras pegados a la pared, tal y como le habían indicado los dos bomberos. Al llegar a la salida del colegio, Berta señaló el lugar de concentración al que debían dirigirse sus compañeras y compañeros. Allí estaba el resto de la clase, junto con la profesora, que con rostro de alivio recibió a Berta con los brazos abiertos.

-¡Menos mal que estabas tú!- le dijo su profesora al oído.

Al día siguiente, la profesora de Berta pidió un gran aplauso para ella en clase. Todos los compañeros y compañeras se levantaron y aplaudieron al unísono.

-Nos has dado una gran lección- señaló. -Estoy segura que vas a ser una gran bombera cuando seas mayor. Eres valiente y decidida, que son las cualidades que se necesitan para esta profesión- continuó su profesora.

-Quizás haya más personas en esta clase que quieran seguir tus pasos y hacerse bombero o bombera- añadió la profesora pensativa.

Timidamente, una de las niñas que había escapado del incendio junto a Berta señaló:

-Yo también quiero ser bombera de mayor.

Berta sonrió mientras la clase observaba en silencio como su compañera hacía aquella confesión.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- 7 ¿Por qué creéis que sus compañerxs de clase y su propia familia consideraban que Berta no podía ser bombera?
- 7 ¿Qué os parece que los "presidentes de lo que sea" (de equipos de fútbol, de mi edificio, de un país...) suelen ser chicos? ¿Conocéis alguna presidenta de algo?
- 7 ¿Qué os gustaría ser de mayores? ¿Y si fueras chica (chico) o al contrario?
- 7 ¿Creéis que hay profesiones que no pueden hacer las chicas? ¿y los chicos?




COEDUCACIÓN

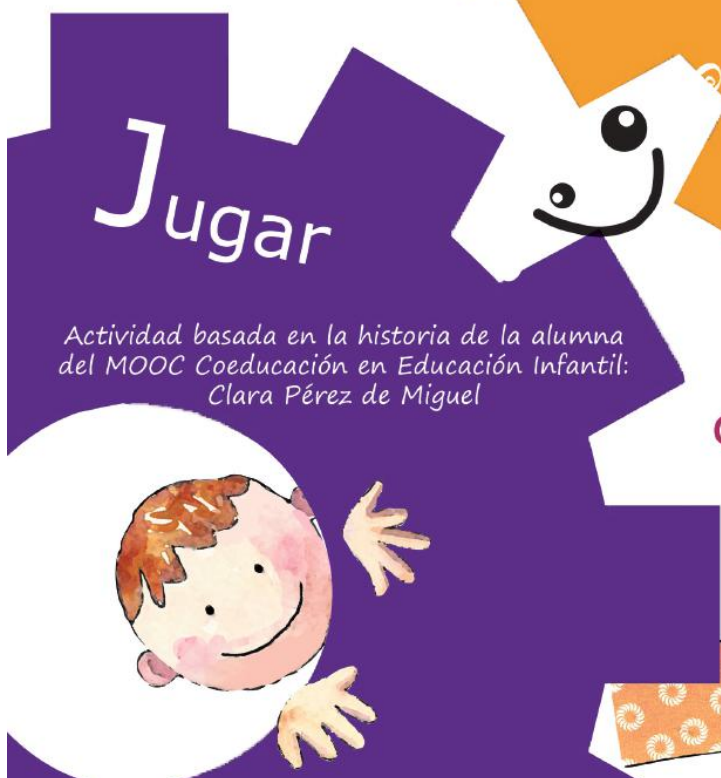
EDUCANDO POR UNA CIUDADANÍA PLENA

mi FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS





Pensar

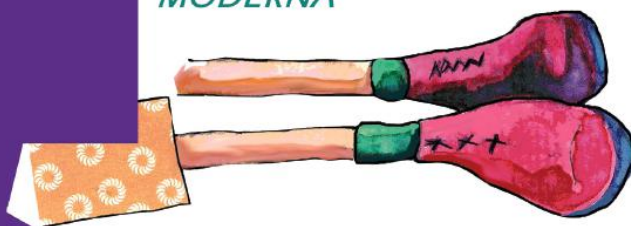


Jugar

Actividad basada en la historia de la alumna del MOOC Coeducación en Educación Infantil: Clara Pérez de Miguel

CUENTO COEDUCATIVO

"UNA CENICIENTA MODERNA"



Destinatarios

Niños y niñas de 3 a 6 años

Objetivos

- ✓ Fomentar la elección de profesiones libre de sesgos sexistas.
- ✓ Reflexionar sobre la importancia de la comunicación y de la expresión de las emociones.
- ✓ Revalorizar la sororidad versus la misoginia típica y tradicional en los cuentos.

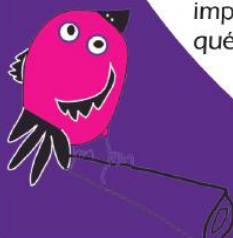
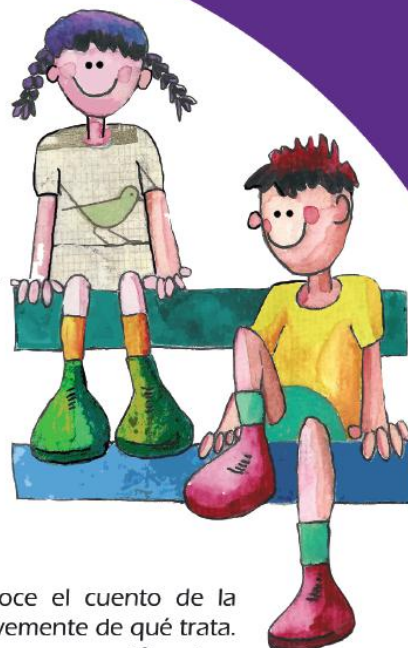
Recursos

Ordenador.
Proyector
Utilización de la aplicación Genially
Hoja de papel y pinturas

Desarrollo de la actividad

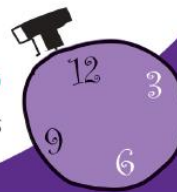
Se comenzará preguntando a niñas y niños si alguno conoce el cuento de la Cenicienta y se pedirá a algunos voluntarixs que expliquen brevemente de qué trata. Después se explicará que se va a trabajar una versión del cuento un poco diferente y se proyectará el mismo utilizando la aplicación "Genially" (el cuento deberá trabajarse previamente en alguna de las plantillas). Después se propondrá a niñas y niños sentarse en círculo en forma de asamblea y se comentará el cuento con ellas y ellos utilizando como apoyo las preguntas sugeridas para la reflexión y otras que se estimen útiles.

Para finalizar la actividad, se les pedirá que elijan la parte del cuento que más les haya gustado y entre todxs que se dibuje en una cartulina un mural para colgar en la pared donde todo el mundo pueda verlo. Es muy importante que ellas y ellos expliquen qué les ha gustado del cuento y por qué, para que la persona dinamizadora lo escriba en el mural.



Tiempo

50 minutos



Érase una vez, hace muy poco tiempo y en un pueblo muy cercano, vivía una chica de 15 años que se llamaba Ana, pero como se teñía el pelo del color de la ceniza todo el mundo la llamaba Cenicienta.

Cenicienta era una chica muy feliz, siempre con una sonrisa en la cara y con muchas amigas y amigos. Además le encantaban las matemáticas y se le daban muy bien. Esta última habilidad era muy importante porque todos los años su colegio organizaba un campeonato muy difícil e importante y el equipo que ganara ¡se iba de viaje a Italia! El profesorado no formaba los equipos sino que eran los propios niños y niñas quienes lo hacían y como muchas preguntas eran de matemáticas todo el mundo quería estar en el equipo de Cenicienta.

Cenicienta tenía dos hermanas, Lucía y Claudia, que también iban al mismo colegio y con las que se llevaba de maravilla. Siempre jugaban juntas, sobre todo al fútbol que les encantaba, y se contaban todos sus secretos. Sin embargo, dos meses antes del famoso e importante concurso, Claudia y Lucía empezaron a estar muy raras con Cenicienta; no le contaban sus secretos y le sonreían menos.

Cenicienta, que era una chica que siempre buscaba hablar las cosas cuando algo iba mal, un día se sentó con las dos y les preguntó:

- ¿Qué os pasa? ¿Estáis enfadadas conmigo? Sabéis que podemos hablar sea lo que sea.

Las hermanas entre lágrimas le contaron que estaban un poco celosas porque ella era la más lista de la familia y que ellas no. ¡Cenicienta no se podía creer lo que estaba oyendo! Les dio un súper abrazo y les dijo:

- Chicas, es verdad que a mí se me dan muy bien las matemáticas, pero Claudia habla un inglés casi perfecto y a ti Lucía no hay partitura que se te resista. Hacemos un equipo estupendo juntas y no habría otras personas con las que me gustaría más ir de viaje que con mis hermanas. ¿Os apetece que seamos del mismo equipo?"

- ¡Siiiiiiiiii! (Dijeron sus hermanas).

Al instante se pusieron manos a la obra y durante los dos meses siguientes, trabajaron y se apoyaron mutuamente. Se lo pasaron muy bien durante la preparación, rieron juntas, jugaron mucho y descubrieron que aprendes mucho mejor con alguien que te quiere, ayudándote.

¡Y por fin llegó el día del concurso! Las tres chicas estaban muy nerviosas, sin embargo, las tres preguntas del concurso eran de matemáticas, inglés y música y las acertaron en menos de 5 segundos, ganando el concurso. ¡No se lo podían creer! Y es que las hermanas gracias a su esfuerzo, al ser capaces de hablar las cosas para poder trabajar en equipo y a sus talentos habían ganado el concurso y se iban de viaje a Italia. Y así se fueron de viaje las tres hermanas a vivir una aventura inolvidable. Pero esa historia, ya es otro cuento...

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- 7 ¿Qué diferencias encontraréis entre este cuento y el cuento de Cenicienta que todxs conocéis? ¿Cómo es esta Cenicienta? ¿y sus hermanas?
- 7 ¿Creéis que las matemáticas se les dan mejor a las niñas, a los niños o a los dos por igual? ¿Qué os gustaría ser mayores? ¿Hay alguna profesión que las niñas no puedan hacer? ¿y los niños?
- 7 ¿Por qué creéis que en este cuento las chicas al final se llevan bien? ¿Qué consiguen uniendo sus fuerzas?
- 7 Cuando algo o alguien nos hace sentir mal, ¿nos cuesta decirlo y explicar cómo nos estamos sintiendo?




COEDUCACIÓN

EDUCANDO POR UNA CIUDADANÍA PLENA

 FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS







Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de la igualdad.
- Revalorizar la figura de las ancianas y de los ancianos.
- Sensibilizar sobre el respeto al medio ambiente.

Recursos

- Una copia del cuento.
- Hojas de papel y pintura

Tiempo

45 minutos

DESTINADO
A NIÑOS Y
NIÑAS DE 3
A 6 AÑOS

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se comenzará leyendo el cuento una primera vez e indicando en cada fragmento a las niñas y a los niños como deberán dramatizarlo según las indicaciones de la guía.

Una vez que niñas y niños ya han aprendido qué deben hacer en cada fragmento, se leerá y dramatizará una segunda vez.

Después se propondrá a niñas y niños sentarse en círculo en forma de asamblea y se comentará el cuento con ellas y ellos utilizando como apoyo las preguntas sugeridas para la reflexión y otras que se estimen útiles.

Para finalizar la actividad se repartirá una hoja de papel y pinturas y se pedirá que dibujen los personajes o la parte del cuento que más les haya gustado. En los dibujos también se pueden utilizar hojas caídas de los árboles, palitos o piedrecitas que las niñas y niños puedan recoger previamente en su entorno.

CUENTO: "Y ASÍ SE CREÓ..."

Cuando el mundo era apenas un bebé sólo había sobre la tierra una abuela, "Ixmucané", el corazón de la tierra, y un abuelo "Piyacoc", el corazón del cielo.

Primero, decidieron crear a los árboles. Ixmucané dejó caer piedras de su collar en la tierra fresca y las acunó hasta que las pequeñas semillas despertaron y estiraron sus brazos que crecieron como tallos. El abuelo Piyacoc desde el corazón del cielo, dejó caer hebras de sus cabellos en forma de lluvia (niños y niñas mueven las manitas como si cayera lluvia), que alimentaron a las pequeñas semillas, y les lanzó besos que les dieron calor (niñas y niños lanzan besos).

Así, las pequeñas semillas crecieron, crecieron y crecieron alargando sus ramas hasta que se convirtieron en árboles grandes y frondosos, unidos por sus raíces con el corazón de la tierra y por sus ramas al corazón del cielo. (Niñas y niños deberán escenificar el nacimiento de los árboles, primero acucillados y dormidos como una semilla, y luego extendiendo sus brazos hasta quedarse sobre las puntas de los pies escenificando el crecimiento del árbol).

Pero la abuela tierra y el abuelo cielo se dieron cuenta que el árbol necesitaba compañía, entonces decidieron crear a los animales.

Ixmucané y Piyacoc hicieron latir sus corazones a la vez y con el primer latido crearon al mono y a la mona (niñas y niños empezarán a caminar como monos y monas), que juguetones trepaban de rama en rama de los árboles, con el segundo al caballo y a la yegua (niñas y niños empezarán a trotar como caballos y yeguas), que saltaba entre sus raíces, luego a las aves (niñas y niños extenderán sus brazos y se moverán como si volaran) que se posaban en sus ramas más altas y le hacían cosquillas. Así hasta que todos los animales estuvieron creados.



Pero la abuela y el abuelo sentían que faltaba algo, lo más importante, lo que protegería la naturaleza, los árboles, los animales y recordaría que el corazón del cielo y de la tierra forma parte de todas nosotras y nosotros.

Entonces se tomaron de las manos y crearon a las niñas y a los niños (*todos los niños y niñas se toman de las manos*). Que jugaron con los animales, durmieron bajo la sombra del árbol y entre el susurro del viento escuchaban las risas de la abuela tierra y del abuelo cielo.

Inspirado en el Popol Vuh

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo hacen la abuela Ixmucané y el abuelo Piyacoc para crear los árboles, los animales y a las niñas y niños?
- ¿Creéis que trabajan en equipo? ¿Es más importante el trabajo de unx de ellxs, o lo que aportaron cada unx fue especial para todo lo que crearon?
- ¿Crees que es importante que las niñas y los niños trabajen juntxs?
- Nosotras y nosotros tenemos a personas mayores en nuestras familias y en nuestro entorno cercano, ¿qué os parece que podemos aprender de ellas y de ellos?
- ¿Cómo podemos nosotros y nosotras cuidar el medio ambiente en nuestro día a día?

ANEX 2/
ANEXO 2





Destinatarios

Niños y niñas de 6 a 9 años (destinado al primer ciclo de educación primaria).

Objetivos

- ✓ Reflexionar sobre la importancia de la igualdad.
- ✓ Sensibilizar sobre roles de género y profesiones sexistas.
- ✓ Fomentar relaciones de buen trato

Recursos

Tarjetas con la descripción de las historias a representar.



Desarrollo de la actividad

Se utilizará la técnica del teatro foro para esta actividad. Previamente se prepararán unas tarjetas donde se explicará una situación de discriminación y desigualdad que se representará por parte del alumnado, por ejemplo:



Tiempo

90 minutos



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

✓ Una niña quiere pilotar un coche de fórmula 1, pero su familia, sus compañerxs y sus amigxs le dicen que no, que eso no puede ser, que las niñas no pueden conducir un coche de fórmula 1 porque es una profesión de hombres, al final, la niña decepcionada abandona su sueño.

✓ A un niño le encantan lxs bebés, tiene muchos muñecos a los que cuida con mucho cariño. De mayor sueña con ser matróon para ayudar a nacer bebés pero su familia, sus compañerxs y sus amigxs le dicen que no, que eso no puede ser, que los niños no pueden ser matrones porque es una profesión de chicas, al final, el niño decepcionado abandona su sueño.

✓ En la clase hay un niño que se cae jugando y comienza a llorar, todos los compañerxs se burlan de él diciendo que "llora como una niña".

✓ A un niño le gusta una niña de clase y siempre que puede intenta darle un beso o un abrazo. Ella le ha dicho que no le gusta que le dé besos y abrazos, sin embargo, el niño sigue haciéndolo sin importarle los deseos de la niña.

Se forman grupos con el alumnado. A cada grupo se le da una tarjeta con la escena que deben representar y se les pide que la preparen utilizando su creatividad. Después, cada grupo realizará la representación dos veces. Al terminar la primera representación las y los compañeros que hicieron de público podrán proponer cambios en la obra para corregir la situación de discriminación y desigualdad. Con los cambios propuestos, se realizará una segunda representación que mostrará cómo debería ser la escena para fomentar la igualdad.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN

- 7 ¿Cómo os habéis sentido representando la obra que os tocó?
- 7 ¿Fue fácil o difícil encontrar cuáles eran las situaciones de discriminación? ¿y corregirlas?
- 7 A veces decimos y/o hacemos cosas que hieren o molestan a otrxs compañerxs, aunque no sea con mala intención (como dar besos o abrazos)
¿Crees que debemos respetar más sus sentimientos o nuestras necesidades?
¿qué podemos hacer para respetarnos entre nosotrxs?
- 7 ¿Creéis que las niñas y los niños solo podemos tener unas profesiones determinadas cuando seamos mayores, o podemos soñar con realizar cualquier profesión que nos guste?




COEDUCACIÓN

EDUCANDO POR UNA CIUDADANÍA PLENA

mi FEDERACIÓN
MUJERES
PROGRESISTAS



PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

ANEX 3/
ANEXO 3

Frutas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aguacate												
Albaricoque												
Breva												
Caqui												
Cereza												
Chirimoya												
Ciruela												
Frambuesa												
Fresa-Fresón												
Granada												
Higo												
Kiwi												
Limón												
Mandarina												
Mango												
Manzana												
Melocotón												
Melón												
Membrillo												
Naranja												
Nectarina												
Nispero												
Paraguaya												
Pera												
Plátano												
Pomelo												
Sandía												
Uva												

PROGRAMACIÓN CURSO 2019-2020

Frutas	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Aceituna												
Ajo												
Alcachofa												
Apio												
Berenjena												
Brócoli												
Calabacín												
Calabaza												
Cardo												
Cebolla												
Col Lombarda												
Coliflor												
Endibia												
Escarola												
Espinaca												
Espárrago verde												
Guisante												
Haba												
Judía verde												
Lechuga												
Nabo												
Pepino												
Pimiento												
Puerro												
Remolacha												
Repollo												
Rábano												
Tomate												
Zanahoria												

www.mendozacolectividades.com
info@mendozacatering.com
Pol. Ind. L' Alberca
C/ Benimantell, 21
03530 - La Nucía (Alacant)

Facebook: Mendoza Colectividades
Twitter: @mendozacatering
Instagram: mendozacatering

