

Sen pr

PROGRAMACIÓN BDC 2025/2026

Propoñemos para cada día da semana actividades e xogos distintos garantindo así, a variabilidade e diversidade de experiencias procurando a motivación dos/as menores:

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Xogos tranquilos/recunchos	Xogos cooperativos	“Á túa saúde”/ “Un ano cheo de maxia: descubrindo os poderes que levas dentro”	Mindfulness e Educación emocional	Xogo libre

Ademais estes días, irán **rotando mensualmente** para evitar a reiteración naqueles nenos e nenas que só asisten en días concretos. Por exemplo, somos coñecedores da existencia de nenos cunha inscrición na modalidade de fixos, por exemplo, os martes. Se non rotamos as actividades estarán participando soamente e durante todo o curso nos xogos cooperativos. Se garantimos a variabilidade mensual os nenos e nenas que asisten soamente en días fixos tamén terán a posibilidade de participar en todas as actividades.

Os días correspondentes aos xogos por recunchos, os nenos e nenas poderán utilizar o material dispoñible libremente. Como mínimo, en cada centro habilitaremos os seguintes recunchos, e polo tanto, o seguinte material:

➤ XOGOS POR RINCÓNS

1. **O recuncho dos xogos de mesa:** damas, dominó, parchís, oca, cartas, xogos de parellas, torre jenga... Para os máis pequenos (pensando sobre todo no EEI Milladoiro) haberá material específico e adaptado ás idades correspondentes: dominó en imaxes, xogos de construción...

Este recuncho pode ser dinamizado polo/a monitor/a invitando aos alumnos/as a crear campionatos e competicións por equipos.

2. **O recuncho da creatividade:** espazo para a expresión artística e creativa. Plastilina, zona de colorear, témperas, pintura de dedos...

Este espazo pode ser dinamizado organizando exposicións, certames, concursos...

3. **O recuncho da lecto-escritura:** espazo con dispoñibilidade de libros de contos e revistas infantís.

Ademais estará dispoñible un buzón que dinamizaremos semanalmente onde os nenos e nenas poderán deixar notas, debuxos, suxerencias tanto aos seus compañeiros/as como aos monitores/as.

As notas serán lidas publicamente pero sempre coa previa revisión dos monitores e monitoras xa que será condición indispensable que as mensaxes sexan positivas e cunha linguaxe axeitada.

No recuncho da lecto-escritura tamén contaremos con material relacionado co adestramento de funcións executivas/concentración. Referímonos a xogos de lapis e papel como: pasatempos infantís.

4. **O recuncho audiovisual:** recuncho onde se poderán proxectar películas, cortos, debuxos... ademais de espazo de expresión musical e baile.

➤ **XOGOS COOPERATIVOS**

Parécenos moi interesante formular, polo menos, unha vez á semana xogos cooperativos. Un xogo cooperativo é aquel no que as persoas participantes non compiten, se non que buscan un obxectivo común e gáñase ou pérdese como grupo. Os xogos cooperativos promoven a participación e actitudes de empatía, coordinación, comunicación e solidariedade. Esta tipoloxía de xogo busca o pracer polo mero feito de participar. Ademais son aptos para calquera idade, podendo participar nenos e nenas de infantil, primaria, adolescentes, adultos... incluso son aptos para grupos heteroxéneos en canto a idade.

➤ **ACTIVIDADES TEMÁTICAS: EDUCACIÓN PARA A SAÚDE**

Ao tratarse dun servizo de almorzo parécenos interesante que unha vez á semana se poidan realizar actividades e xogos relacionados coa educación para a saúde. A continuación mostramos os contidos relacionados a abordar e a súa temporalización ao longo do curso escolar:

CONTIDOS/TEMPORALIZACIÓN	Sept	Out	Nov	Dec	Xan	Feb	Mar	Abr	Mai
1. Saúde Vs enfermidade									
2. Alimentación									
3. Hixiene									
4. Consumo responsable: reciclaxe									
5. Benestar emocional: autoestima									
6. Situacións de emerxencia									
7. Habilidades sociais									

1. Saúde Vs enfermidade

Distinguiremos e aprenderemos o que é a saúde fronte a enfermidade asumindo que a saúde é algo máis que o benestar físico. Aprenderemos cales son os hábitos máis recomendables para gozar de boa saúde.

- Os dez mellores consellos do Chef Solus para un corazón saudable e feliz.
- Pasapalabra sobre conceptos básicos
- Os principais síntomas de enfermidade.

2. Alimentación

Dedicar un bloque de contidos á alimentación parécenos imprescindible para que os nenos e nenas saiban o importante que é levar unha dieta saudable. Traballaremos con conceptos como: dieta equilibrada, calorías, grupos de alimentos, vitaminas...

Ademais faremos unha parada especial nos alimentos ecolóxicos e no seu beneficio para o ser humano así como nas alerxias alimentarias máis comúns na actualidade. Reflexionaremos sobre dietas especiais que algún dos nosos compañeiros/as teñen que levar e aprenderemos medidas preventivas ante casos especiais.

Algunhas actividades de exemplo son:

- Trivial dos alimentos: distribuímos aos menores en diferentes equipos que someteremos a diferentes probas e retos relacionadas coa alimentación (orixe dos alimentos, variedade, hixiene...) non só haberá preguntas senón que tamén probas de mímica, cancións...
- Roda dos alimentos: construción dunha roda de alimentos para que poidan levar a casa. Aprenderán a diferenciar aqueles alimentos que debemos consumir habitualmente e cales esporadicamente. É unha

actividade que se poderá facer con todos os grupos de idade. Os máis pequenos terán unicamente que decorar a súa roda de alimentos e os maiores encargaranse da súa construción integral.

– Investigamos unha fraude: unha fraude fácil de detectar é a adición de almidón ao xamón cocido ou a outros embutidos, para aumentar o peso diminuindo o custo de produción (estariamos a pagar fariña ao prezo de embutido). Esta fraude detéctase facilmente engadindo tintura de iodo (Betadine) ao embutido: se se colorea de azul escuro ou violeta, é que ten almidón (vese mellor nos embutidos de cor clara, como o chóped ou o xamón york) OLLO! Se o fabricante indicouno na etiqueta, non é fraude. Isto sèrvenos tamén para que vexamos a importancia de ler a etiquetaxe.

3. Hixiene

Neste bloque temático abordaranse contidos relacionados coa hixiene persoal e importancia que ten para a prevención de enfermidades. Algunhas actividades de exemplo son:

– Transferencia de xermes: mostraremos aos menores o doado que é o traspaso de xermes dunhas mans a outras e os lugares onde poden vivir se non os combatemos coa hixiene axeitada.

Utilizaremos pintura lavable untando as nosas mans e a través dun xogo de pilla e tocando aos outros/as nenas iremos pasando os xermes.

– Xogo de coincidencias (xogo de parellas): deseñaremos un xogo de tarxetas no que, unhas cantas estarán representadas por obxectos de limpeza (cepillo de dentes, fío dental, cortaunllas...) e outras por partes do corpo. Todas boca abaixo faremos un xogo de memoria e asociación.

– Xogos de mímica sobre hixiene: xogos de representación e escenificación.

– Bo hábito ou mal hábito?: escribiremos papeis onde se define un bo hábito de hixiene e noutros un mal hábito. Os nenos/as escollerán un papel cos ollos pechados e terán que debuxar o que lle corresponde. Os demais terán que adiviñar de qué se trata e decidiremos si se trata de un bo ou mal hábito.

4. Consumo responsable: reciclaxe

Cremos importante abordar contidos relacionados co consumo responsable e a educación ambiental. Derivada dos nosos hábitos e prácticas alimenticias xeramos cantidades inxentes de residuos que debemos saber reducir, reutilizar e reciclar (concepto das tres R) correctamente para evitar desastres ambientais.

– Pilla das tres r: un xogo de pilla moi dinámico no que os que atrapan son colectores famentos de residuos. Todos os nenos/as levarán unha imaxe nas súas costas co debuxo dun residuo e haberá outros que sexan os colectores. Estes encargaranse de pillar aos residuos, pero Coidado! Só poderán pillar aos residuos correspondentes co colector que representen. Ao final descubriremos que residuo era cada un e comprobaremos se a reciclaxe foi correcta.

– Xincana e relevos da reciclaxe: gran xogo subdividido en dous partes. Primeiramente os nenos/as separados en equipos de 5 ou 6 membros terán que atopar imaxes de residuos que estarán escondidos nunha zona acoutada. Para iso levarán no seu poder un mapa onde terán marcados os puntos de procura. Unha vez que todos os equipos recollen todas as imaxes comezará a carreira de relevos. Dita carreira consistirá en levar cada residuo ao colector correspondente segundo a súa colector correspondente pegada. Desta forma os nenos/as deixarán a imaxe debaixo do cono. O equipo que antes acabe é o que gaña. Por último revisaremos se todos os residuos están ben situados e resolveremos dúbidas e curiosidades.

– Obradoiros de manualidades reutilizando materiais

5. Benestar emocional: autoestima

A saúde non só consiste en atoparse ben fisicamente se non que tamén supón o benestar emocional e persoal. Realizaremos actividades que nos axuden a coñecernos mellor e a aumentar a nosa autoestima. Algunhas actividades de exemplo:

- Verme quitapenas: un verme quita penas roe a nosa folia de papel dun determinado xeito que nos deixa un sorriso enorme (clave para afrontar calquera adversidade).
- A cadeira quente: Un alumno senta nunha cadeira e o resto vai pasando por diante dicíndolle que lle gusta del ou ela, ou que lle fai sentir ben.
- Caixa do tesouro oculto: a monitora esconde un espello nunha caixa e explica que dentro hai un tesouro único. Xeraremos así expectativa?. Os alumnos abrirán a caixa dun nun, sen dicir a ninguén o que contén. Ao final, o profesor pediralles que digan en voz alta que tesouro viron, e preguntarlles por aquilo que eles cren que os fai únicos e especiais, irrepitibles, maravillosos.

6. Situacións de emerxencia

Este bloque temático pretende sensibilizar aos nenos e nenas sobre como actuar ante situacións de emerxencia. Ademais trata de prever situacións de risco así como fomentar nos menores hábitos de autocoidado e coidados dos demais. Reflexionaremos sobre os accidentes máis frecuentes que poden acontecer no colexio e como solucionarlos.

- Caixa de consolo ou emerxencia: caixa na que os nenos e nenas poderán deixar un comentario ou debuxo sobre algunha situación de emerxencia que puideran haber vivido. Buscaremos solucións e consellos.
- Role-playing onde se practicarán situacións reais
- Preparación dun botiquín (para que se utilizan os principais elementos dunha caixa de emerxencias, quen os pode usar...)
- Teléfonos de urxencias (como pedir axuda e a quen)

7. Habilidades sociais

Contidos relacionados co manexo das habilidades sociais (linguaxe verbal, linguaxe xestual, capacidade de escoita, comunicación asertiva...)

- Mensaxe sen palabras: transmitir unha mensaxe só axudándose da linguaxe xestual, en ningún caso da linguaxe verbal. Comprobar que mensaxe que quere transmitir e en realidade que mensaxe se interpreta. Orde na sala: en absoluto silencio daráselle aos nenos unha orde que terán que cumprir e executar. Por exemplo: que se ordenen de maior a menor (por estatura).
- Como me soa!: os nenos e nenas dispostos en parellas (un deles cos ollos tapados). O menor que non pode ver ten que adiviñar de que compañeiro/a se trata solo a través do seu tacto. Dependendo da idade o xogo pódese complicar máis e ten opción a moitas variantes.
- A señora NON!: reflexionamos e aprendemos a dicir que non a través desta señora que ten as ideas ben fixas.

➤ MINDFULNESS E EDUCACIÓN EMOCIONAL

Propoñemos que un día á semana adiquen un tempo a realizar este tipo de actividades, sempre dun xeito lúdico: mímica, baralla con posturas, bingo de emocións, xincanas, música... As sesións terán unha duración aproximada dunha hora, ou menos tempo, en función do grupo que xa rematara os almorzos.

➤ XOGOS DE EXPRESIÓN ARTÍSTICA

Un día á semana as actividades xirarán en relación á expresión artística:

- Teatro / interpretacións / imitacións
- Bailes / danzas / coreografías
- Cancións / expresión vocal
- Xogos musicais / ritmo
- Demostracións plásticas / manualidades / obradoiros

Estas actividades axudan a que os menores se expresen libremente a través de diferentes canles, sen temor a ser reprochados e respectando as creacións dos demais. Ademais todos os xogos ou actividades relacionadas coa creación artística axudan a conformar a identidade persoal, un autoconcepto positivo e unha autoestima saudable.

➤ **PROXECTO**

Traballar por proxectos permite utilizar conexións de tódalas Intelixencias múltiples e ofrecer dinámicas máis motivadoras e con coherencia.

Ao longo do curso, os nenos e nenas descubrirán que teñen superpoderes moi especiais: a creatividade, a empatía, a imaxinación, o pensamento crítico, a amizade, a alegría... A través de actividades lúdicas, xogos, contos e retos, aprenderán a recoñecer e desenvolver estas habilidades persoais e sociais, fomentando a autoestima, a igualdade e a convivencia.

No caso do alumnado de menor idade, adaptaranse as actividades ó seu nivel, con xogos de mímica, debuxos, facer collages de noticias, traballar cas TIC's...

Nos tres trimestres se integrarán actividades concretas sobre a Igualdade de oportunidades.

➤ **Xogo libre**

Creemos fundamental que, polo menos, unha vez á semana os nenos e nenas teñan momentos e espazos onde poder xogar libremente e decidir a que e con quen lles apetece dedicar o seu tempo de lecer.

O xogo libre, estará supervisado en todo momento polas profesionais asignadas a cada centro.