

MIS RECREOS



COMPETENCIAS BÁSICAS

- Competencia en la comunicación lingüística.
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Entender el valor de los alimentos para el crecimiento y la necesidad de mantener unos hábitos alimenticios adecuados a la hora del recreo.
- Adquirir la capacidad para ponerse en el lugar de otra persona.
- Generar comportamientos de ayuda, compañerismo.

RECURSOS MATERIALES

- Dos cartulinas grandes.

TIEMPO APROXIMADO



Esta actividad se llevará a cabo a lo largo de todo el curso.

SENTIDO PREVENTIVO

Esta actividad se va a centrar en dos aspectos fundamentales a lo largo de todo el curso. Por un lado, la comida para la hora del recreo, y por otro, el compañerismo, la empatía, la integración de nuevos compañeros y compañeras.

El sentido de la actividad propuesta será la promoción de la empatía tratando de conseguir que observen, comprendan y apoyen las necesidades de quienes tienen al lado.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se propone en clase una actividad que va a durar todo el curso y en la que todo el mundo tendrá su función.

En un primer momento, se les formulan algunas preguntas de aproximación que giren en torno a lo que traen para comer en la hora del recreo:

- *¿A quién le gustan los bollos? Levantad la mano.*
- *¿Quién suele merendar bollos, zumos, ...?*
- *¿Os dejan papá y mamá comer todas las chuches o todos los bollos que queráis?*
- *¿Sabéis qué pasa cuando se comen muchos bollos y chuches?, ¿se pican los dientes?, ¿se engorda mucho?*
- *¿Qué habéis traído hoy para comer en el recreo? A ver, vamos a decirlo por orden de lista, ¿de acuerdo?*

2^a
FASE

Los recreos saludables

A colación de lo expuesto anteriormente, se habla de una alimentación saludable y se propone un “plan de recreos saludables”:

“Para evitar que se piquen los dientes, que engordemos, que no comamos lo que es importante para crecer fuertes, etc. vamos a pensar entre toda la clase qué podemos traer para la hora del recreo. ¿Qué os parece si lo vamos apuntando en la pizarra para después pasarlo a esta gran cartulina (se mostrará) que colocaremos al lado de la puerta de clase? Lo que escribamos en ella será importante y tendremos que cumplirlo a lo largo de todo el curso. También tendremos que contárselo a mamá y papá. Podríamos buscar un título para esa cartulina, ¿qué os parece “Los recreos saludables?” (Decorarán la cartulina y la colgarán en clase).

Se elaborará una lista de alimentos que podrán traer para comer en el recreo, dejando fuera todo lo que esté incluido en bollería, chuches, bolsas de patatas o de gusanitos, etc.

Nota: Pudiese ocurrir que algún alimento saludable no se hubiese mencionado, por lo que se propondrá poder ir completando la cartulina a lo largo del curso con nuevos alimentos que la clase entera decidirá incluir o no.

**3^a
FASE****Nadie sin recreo**

Se continuará hablando de la hora del recreo como el momento más divertido, pues es realmente cuando pueden jugar a lo que más les apetece y hacer lo que verdaderamente quieren.

Se centrará la atención sobre las relaciones de amistad con comentarios y preguntas de aproximación:

- *Nos gusta jugar con nuestros amigos y amigas en el recreo: es muy divertido, ¿a qué juegos se puede jugar con muchas personas?*
- *¿Qué es más divertido jugar pocos o muchos? ¿Por qué?*
- *¿A quién le gustaría pasar el recreo sin nadie con quien jugar?, ¿a ninguno, verdad?*

Como en alguna de las actividades previstas se van a trabajar las diversas formas que existen para hacer sentir mejor a los demás, el profesor o profesora se centrará, sobre todo, en algunas situaciones frecuentes que se pueden dar en el aula a partir de preguntas—caso:

- *Imaginemos que llegamos a un cole nuevo y no conocemos a nadie, ¿qué podemos hacer para caer bien?*
- *¿Decimos nuestro nombre y preguntamos (en el recreo) si nos dejan jugar?*
- *Si tenemos una muñeca o unos coches pequeños para hacer carreras, ¿podemos ofrecerlo para que los demás lo vean y luego podamos compartir juegos?*

Se tratará de formular entre todo el grupo, otra regla para la buena convivencia en el colegio:

“Como hemos visto antes, a la mayoría nos gusta jugar en el recreo, y además hacerlo con más gente. Qué os parece si entre todos vemos maneras de que nadie se quede solo o sola. ¿Se os ocurre que podemos hacer cuando vemos a un niño o a una niña sola en el recreo? (acercarse, preguntarle si le pasa algo, ofrecerle jugar con el resto, etc.). ¿Lo apuntamos en otra cartulina y la ponemos al lado de la de los recreos saludables para que no se nos olvide? ¿Se os ocurre un nombre para esa cartulina? Podemos llamarla “El recreo solidario”.

Se reforzará la idea de lo divertido que es compartir juegos e intentar que otras personas jueguen con nosotros:

“¿Os parece bien todo lo que vamos a hacer en nuestros recreos? Pero esto, es para todos, todos los días. Vamos a darnos un fuerte aplauso, que somos quienes formamos esta clase. ¡Biennnnnn!”.

4^a
FASE

Seguimiento de los recreos

Se hará un seguimiento todos los días para ver si se cumplen las normas establecidas para la hora de los recreos, tal y como se ha detallado en el apartado anterior

A tener en cuenta: en la reunión que se tiene a principios de curso con los padres y las madres, puede comentar el tema de la comida a llevar para la hora del recreo (“alimentos saludables”). Incluso, no estaría de más que se explicara la actividad que se va a desarrollar a lo largo de todo el curso escolar en la clase.

**Espacio
para el recuerdo**

Se plantea al grupo las siguientes preguntas para resumir y cerrar la actividad (a final de curso):

- ¿Os ha gustado tener muchos amigos y amigas para jugar en el recreo?
- ¿Hemos aprendido algo?, ¿a compartir nuestros juguetes?
 - ¿Qué ha sido lo más divertido, Ángel?
- ¿Le hemos cogido cariño a nuestros amigos y amigas?
- Os veo más grandes y fuertes que al principio del curso. Seguro que esto es debido a los alimentos que habéis traído todos los días para comer en el recreo, ¿verdad?
 - ¿Qué alimentos eran los que no podíamos traer al cole?, ¿os acordáis?

