

SUPERPODERES PARA UN MUNDO MEJOR

Una herramienta lúdico-pedagógica sobre alimentación
para el espacio escolar del medio día.



Juegos | Cuentos | Manualidades | Audiovisuales | Recetas

SUPERPODERES PARA UN MUNDO MEJOR

Una herramienta lúdico-pedagógica sobre alimentación para el espacio escolar del medio día.



Autoría: Justicia Alimentaria y Hegoa.
Elaboración a cargo de: Rocío Alberola Alcolea.
Diseño y maquetación: Tamara Tortosa Andreu.
Ilustraciones Supersemi: Rodrigo Montero Martínez.
Depósito legal: CO 521-2022

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID



Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España
Este documento está bajo una licencia de Creative Commons. Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca la autoría y no se use para fines comerciales. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra. Licencia completa: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



ÍNDICE

> INTRODUCCIÓN.....	6 - 7
> CÓMO VAMOS A TRABAJAR.....	8
> LÍNEA TEMPORAL Y USO DE LA GUÍA.....	9
> RESUMEN DE LA PROPUESTA.....	10 - 11
> DINÁMICAS POR GRUPOS.....	12 - 13
> PRIMERA FASE: «En busca del superpoder escondido».....	14 - 15
1.1 Cuento "El Superpoder escondido".....	16 - 17
1.2 Búsqueda de nuestro superpoder escondido.....	18
1.3 Un, dos, tres, Supersemi del revés.....	19
1.4 Supersemi dice.....	20
1.5 Medidor de compromisos de la fase 1.....	21
> SEGUNDA FASE: «Sembrando superpoderes. Despertamos a Supersemi».....	22 - 23
2.1 Supersemi.....	24
2.2 Supersemi saltadora.....	25
2.3 Plantamos nuestras semillas.....	26
2.4 Cespín.....	27
2.5 Poema "La semilla dorada".....	28
2.6 Puzle semilla-flor-fruto.....	29
2.7 Masaje de la siembra.....	30
2.8 Cuento "La semillita".....	31
2.9 Detectives de semillas.....	32
2.10 Palo de lluvia con semillas.....	33
2.11 Bolsitas de calor con semillas.....	34
2.12 Superpoderes vs. Supervillanos alimentarios.....	35
2.13 Semillas gemelas.....	36
2.14 Medidor de compromisos de la fase 2.....	37
> TERCERA FASE: «Supersemi bebé, paciencia para crecer».....	38 - 39
3.1 Cuento "¿Todavía nada?".....	40
3.2 El nudo.....	41
3.3 Paxi y el efecto invernadero.....	42
3.4 ¿Cómo será nuestra plantita?.....	43
3.5 Molinillos de viento decorativos.....	44
3.6 ¡No me pises!.....	45
3.7 Lo necesario para crecer.....	46
3.8 La limonada colectiva.....	47
3.9 Repelente de hormigas con cáscaras de limón.....	48
3.10 Pon el huevo en la cesta.....	49
3.11 Mi rincón favorito.....	50
3.12 ¡Me siento genial!.....	51
3.13 Medidor de compromisos de la fase 3.....	52

> CUARTA FASE: «Supersemi tiene frío. Cuidados y autocuidados».	54 - 55
4.1 El huracán.	56
4.2 Puzzle de animales que nos cuidan.	57
4.3 Comedero para pájaros con envases de leche.	58
4.4 Película "El Lórax. En busca de la tréfila perdida".	59
4.5 Masaje de los fenómenos meteorológicos.	60
4.6 El teléfono escacharrado.	61
4.7 Cordones atados.	62
4.8 "Patatín Patán".	63
4.9 Carrera de animales de la granja.	64
4.10 Encesta por el medio ambiente.	65
4.11 Veleta colectiva.	66 - 67
4.12 Las emociones de Supersemi.	68 - 69
4.13 Guirnaldas de hojas.	70
4.14 Medidor de compromisos de la fase 4.	71
> QUINTA FASE: «Vive la primavera con las amistades de Supersemi».	72 - 73
5.1 ¿Quién soy?.	74 - 75
5.2 Mariquita en la huerta orgánica.	76
5.3 Sana y libre.	77
5.4 Memorama de insectos de la huerta.	78
5.5 Maceteros de materiales reutilizables.	79
5.6 De huerta a huerta, te dejo boquiabierto.	80 - 81
5.7 Cuento "La pequeña oruga glotona".	82
5.8 Canción "Las plantas".	83
5.9 ¡Qué sed!.	84
5.10 Bichimasaje.	85
5.11 Hotel para insectos.	86 - 87
5.12 ¡Papiroflexia.	88
5.13 Mural colectivo «Supersemi y sus amistades» (parte 1).	89
5.14 Medidor de compromisos de la fase 5.	90
> SEXTA FASE: «Frutas, verduras y colores, los regalos de Supersemi».	92 - 93
6.1 Fruta colgada.	94
6.2 Memohortícola.	95
6.3 Llenar la cesta.	96 - 97
6.4 Cuarteto de superpoderes.	98
6.5 Gallinas ponedoras.	99
6.6 Receteándonos.	100 - 101
6.7 La ensalada escondida.	102
6.8 Arcoíris de frutas y verduras.	103
6.9 Rock de las frutas y verduras.	104
6.10 El baile de la ensalada.	105
6.11 Ensalada colectiva.	106 - 107
6.12 Mi comida ideal.	108
6.13 Mural colectivo «Supersemi y sus amistades» (parte 2).	109
6.14 Medidor de compromisos de la fase 6.	110
> ANEXOS.	112

INTRODUCCIÓN

Entre sus manos tiene la guía **SUPERPODERES PARA UN MUNDO MEJOR**. Una herramienta lúdico-pedagógica sobre alimentación para el espacio escolar del medio día.

Pretendemos que esta herramienta sea un recurso práctico para el uso del personal que acompaña al alumnado en el comedor y el tiempo del medio día. Consiste en una recopilación de recursos ludo-pedagógicos que el equipo de educadoras de comedor puede poner en práctica en las horas que el alumnado está a su cargo tras la comida. La guía tiene como fin contribuir a la educación del alumnado en hábitos de vida saludable y su vinculación con la producción de alimentos sanos y seguros para el planeta de una forma divertida y amena.

Esta herramienta promueve un modelo de alimentación saludable y sostenible basado en los principios de la Soberanía Alimentaria con perspectiva de género. La metodología utilizada es la ludopedagogía con un claro fin de transformación social. "SUPERSEMI" será nuestro personaje de ficción que hará de hilo conductor a través de su crecimiento a lo largo del curso escolar.

UN POCO SOBRE NOSOTRAS:

Justicia Alimentaria somos una asociación ecologista, internacionalista, feminista y políticamente independiente.

Nuestra organización está formada por personas que creemos en la necesidad de transformar el sistema alimentario actual y devolver a la ciudadanía el derecho a una alimentación saludable, con criterios de justicia social y sostenibilidad medioambiental.

Hegoa somos asociación sin ánimo de lucro con 35 años de historia que desde su identidad como instituto universitario y asociación civil busca incidir en el cambio social mediante la producción de pensamiento crítico, de marcos teóricos, procesos y estrategias que, desde la cooperación internacional y la educación para la transformación social, posibiliten transitar hacia la sostenibilidad de la vida.



QUE PENSAMOS SOBRE LA ALIMENTACIÓN ESCOLAR:

En nuestro camino para transformar el sistema alimentario, hemos encontrado en la compra pública alimentaria uno de los principales focos donde trabajar. Dentro de esta compra pública está la destinada a alimentar a las futuras generaciones, los comedores escolares. La administración pública debe ser ejemplo de buena práctica en todo lo que realiza, y la compra pública alimentaria no es menos, el dinero público invertido en alimentos debe y puede ser destinado a una compra saludable, medioambientalmente sostenible y bajo principios de justicia social.

La alimentación escolar es mucho más que llenar barrigas, es también educación, salud y transformación social. La educación alimentaria debe ser prioridad en las escuelas, y para ello el comedor escolar debe ser el motor y ejemplo de la buena práctica, siendo la alimentación parte de los proyectos educativos del centro.

Urge cambiar el modelo de alimentación escolar y garantizar que los niños y las niñas tengan acceso en sus escuelas a alimentos frescos, locales y de temporada que, además, sean saludables y apetecibles.

NUESTRA PROPUESTA TRANSFORMADORA "ALIMENTAR ES EDUCAR":

En este contexto nace la iniciativa "Alimentar es Educar", una propuesta socio-educativa de Hegoa y Justicia Alimentaria, dirigida a mejorar la alimentación de la población, poniendo especial atención al ambiente alimentario familiar y escolar.

Dentro de esta iniciativa se realizan formaciones y elabora material pedagógico destinado a toda la comunidad educativa: familias, docentes, responsables de cocina y educadoras de comedor. Pretendemos que la comunidad educativa, en su conjunto, se apropie de la alimentación sostenible y saludable, y que cada agente desde su posición, trabaje para hacerla posible.

Es aquí que se enmarca la presente herramienta pedagógica, enfocada en esta ocasión al personal educativo del comedor, para que puedan ponerla en práctica con el alumnado durante el curso escolar, después de la comida, en lo que se conoce como "tiempo del medio día".



CÓMO VAMOS A TRABAJAR



“**SUPERSEMI**” es el personaje que conforma el hilo conductor de esta guía, una semilla que acompaña todo el proceso con su crecimiento real a lo largo del curso escolar. De esta forma se pretende que los niños y las niñas sean conscientes de lo que tarda en crecer una planta hasta dar un fruto y de los cuidados que precisa y, a su vez, crean una conexión con los alimentos saludables.

Las herramientas pedagógicas se agrupan en seis fases. Cada una de ellas tiene una finalidad educativa y dinámicas afines al concepto que se quiere trasladar. Todas ellas están adaptadas a las edades de quienes participan, especificando qué rango de edad es el idóneo para realizarla. La mayor parte son para todas las edades, con pequeñas modificaciones respecto a su nivel de dificultad, pero también hay específicas para grupos de edades concretos.

Al inicio de cada fase se visualizará en qué momento de desarrollo está la semilla/planta, explicándoles qué tema en concreto se va a tratar. Al final de cada fase se hará un repaso de los objetivos personales conseguidos en esa etapa, vinculado a compromisos individuales y colectivos respecto al comedor, cuidado del planeta y la alimentación sana y sostenible, teniendo conexión cada fase con el anterior y con el siguiente.

Al inicio de curso, el equipo educativo del comedor contará con una bolsa con semillas, para que pueda empezar y vaya desarrollando las dinámicas acordes al momento. Se procederá a su siembra en un lugar apropiado en el centro escolar. Los colegios que tengan huerto pueden usarla como espacio de desarrollo de las dinámicas y de visualización de crecimiento de la semilla; en caso de que el colegio no tenga huerto, la siembra se realizará en macetas, adaptando un lugar en el centro escolar para ello.



LÍNEA TEMPORAL Y USO DE LA GUÍA

Las actividades, separadas por fases, están propuestas de manera que se vayan desarrollando a lo largo del curso, vinculando unas con otras. Cada una se desarrolla en una época del año, de manera que se empieza con la siembra en septiembre y se siguen con el desarrollo natural de la planta. Cada fase tiene actividades relacionadas con los momentos del año que se están viviendo.

La **PRIMERA FASE** tendrá lugar en septiembre, al inicio del curso escolar.

La **SEGUNDA FASE** se desarrollará entre finales de septiembre y octubre, tiempo necesario para que la semilla empiece a germinar. Es el momento ideal para conocer más sobre la diversidad y propiedades de las semillas.

La **TERCERA FASE**, donde la semilla plantada será pequeña, tendrá lugar entre noviembre y diciembre, ya se empezarán a ver las hojas y el tallo se irá haciendo más grande. Es la ocasión de fomentar la paciencia.

La **CUARTA FASE** coincide con el invierno y la vuelta del alumnado de vacaciones. Se hará entre los meses de enero y febrero. Es el tiempo de cuidar la plantita de los fenómenos meteorológicos como el frío, por lo que aprovecharemos para hablar sobre los cuidados y autocuidados.

La **QUINTA FASE**, realizada entre marzo y abril, coincide con la primavera, aprendiendo sobre la diversidad de la flora y la fauna.

Por último, en la **SEXTA FASE**, entre mayo y junio, se pretende recoger los frutos de la semilla que plantamos a inicio del curso, para cerrar el ciclo de la planta y del aprendizaje del alumnado.

Para comenzar las sesiones diarias, se recomienda crear el clima idóneo en el grupo por medio de una dinámica rompehielos, descritas en la primera y segunda fase.

Éstas pueden repetirse a lo largo de las sesiones de todas las fases, como inicio puramente lúdico, y luego elegir la actividad correspondiente a la fase que toque.

Una vez finalizado el período de desarrollo de cada fase, se dedica una sesión a los medidores de compromisos, para felicitarnos individual y colectivamente por lo conseguido, y repartir las recompensas.

PRIMERA FASE

“En busca del superpoder escondido”



SEPTIEMBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Presentar a Supersemi e introducir temáticas a abordar en esta propuesta ludico-pedagógica.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Conoceremos a Supersemi, su historia y sus superpoderes.

Descubriremos que también podemos tener superpoderes (compromisos) para cambiar el mundo.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Juegos populares
Medidores de compromiso



SEGUNDA FASE

“Sembrando superpoderes. Despertamos a Supersemi”



SEPTIEMBRE - OCTUBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Descripción/diseño colectivo de Supersemi.

Siembra de semillas.

Observación de las semillas.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Características de las superheroínas y superhéroes.

Diversidad, características y evolución de las semillas.

Necesidades nutricionales de las semillas.

Necesidades nutricionales nuestras.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Poema
Cuento
Manualidades
Juegos populares
Puzles
Masajes
Medidores de compromiso



TERCERA FASE

“Supersemi bebé, paciencia para crecer”



NOVIEMBRE - DICIEMBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Observar el desarrollo de las semillas plantadas.

Trabajar en equipo.

Explorar los espacios de nuestro cole.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

El tiempo que tarda nuestra comida en crecer

Observación, paciencia y respeto

Vínculos y confianza de grupo

El poder de nuestra imaginación

El valor de la reutilización

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Audiovisuales
Juegos cooperativos
Receta
Medidores de compromiso



CUARTA FASE

“Supersemi tiene frío. Cuidados y autocuidados”



ENERO - FEBRERO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Vinculación del cuidado de las plantas en invierno con los cuidados y autocuidados de las personas.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Conocer los diferentes fenómenos meteorológicos.

Tomar conciencia del cuidado necesario del planeta.

Fomentar por medio del juego de los cuidados entre el alumnado.

Aprovechar recursos naturales para decorar o proteger la fauna cercana.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidades
Juegos populares y cooperativos
Masaje
Puzle
Película
Medidores de compromiso



QUINTA FASE

“Vive la primavera con las amistades de Supersemi”



MARZO - ABRIL

¿EN QUÉ CONSISTE?

Conocimiento de las amistades de Supersemi, tanto flora como fauna cercana a la huerta.

Vinculación del crecimiento de una semilla con el crecimiento del alumnado.

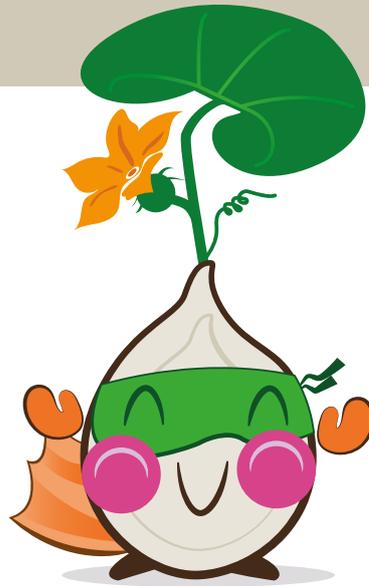
¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Diferenciar entre los insectos beneficiosos y perjudiciales para la huerta.

Reconocer los hábitos saludables para un buen desarrollo del alumnado.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Juegos populares
Medidores de compromiso



SEXTA FASE

“Frutas, verduras y colores, los regalos de Supersemi”



MAYO - JUNIO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Conocimiento de la biodiversidad de frutos y sabores.

Vinculación con la alimentación saludable y responsable.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Reconocer los distintos frutos que tenemos a nuestro alrededor.

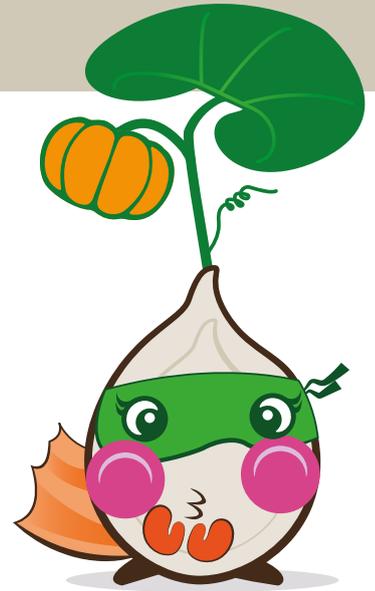
Aprender hábitos saludables para un buen desarrollo del alumnado.

Desarrollar recetas para introducirnos en la preparación de los alimentos.

Repasar todo lo aprendido a lo largo del curso.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Canciones
Audiovisuales
Recetas
Manualidades
Juegos cooperativos
Medidores de compromiso



DINÁMICAS POR TIPOS

- JUEGOS -

Todas las edades

FASE 1:

- > 1, 2, 3, Supersemi del revés.
- > Supersemi dice...
- > Medidor de compromisos de la fase 1.

FASE 2:

- > Supersemi saltadora.
- > Puzle semilla-flor-fruto.
- > Detectives de semillas.
- > Semillas gemelas.
- > Medidor de compromisos de la fase 2.

FASE 3:

- > ¡No me pises!.
- > Lo necesario para crecer.
- > La limonada colectiva.
- > Pon el huevo en la cesta.
- > Mi rincón favorito.
- > ¡Me siento genial!.
- > Medidor de compromisos de la fase 3.

FASE 4:

- > Huracán.
- > Cordones atados.
- > Carrera de animales de la granja.
- > Encesta por el medio ambiente.
- > Puzle de animales que nos cuidan.
- > Las emociones de Supersemi.
- > Medidor de compromisos de la fase 4.

FASE 5:

- > Memorama de insectos de la huerta.
- > De huerta a huerta, te dejo boquiabierto.
- > ¿Quién soy?.
- > ¡Qué sed!.
- > Medidor de compromisos de la fase 5.

FASE 6:

- > Fruta colgada.
- > Memohortícola.
- > Llenar la cesta.
- > Gallinas ponedoras.
- > La ensalada escondida.
- > Ensalada colectiva.
- > Medidor de compromisos de la fase 6.

De 3 a 6 años

FASE 6:

- > Arcoíris de frutas y verduras.

A partir de 6 años

FASE 2:

- > Superpoderes vs. Supervillanos alimentarios.

FASE 3:

- > El nudo.

FASE 4:

- > El teléfono escacharrado.

FASE 5:

- > Cuarteto de superpoderes.

FASE 6:

- > Sana y libre.

- CUENTOS -

Todas las edades

FASE 1:

- > El superpoder escondido.

De 3 a 9 años

FASE 5:

- > Mariquita en la huerta orgánica.

- MANUALIDADES -

Todas las edades

FASE 1:

- > Búsqueda de nuestro superpoder escondido.

FASE 2:

- > Plantamos nuestras semillas.
- > Supersemi.
- > Cespín.
- > Bolsitas de calor con semillas.

FASE 3:

- > Molinillos de viento decorativos
- Repelente de hormigas con cáscaras de limón.

FASE 4:

- > Comederos para pájaros con envases de leche.
- > Guirnaldas de hojas.

FASE 5:

- > Maceteros de materiales reutilizables.
- > Hotel para insectos.
- > Mural colectivo «Supersemi y sus amistades» (parte 1).
- > Papiroflexia.

FASE 6:

- > Mi comida ideal.
- > Mural colectivo «Supersemi y sus amistades» (parte 2).

De 3 a 6 años

FASE 3:

- > ¿Cómo será nuestra plantita?.

A partir de 6 años

FASE 2:

- > Palo de lluvia con semillas.

FASE 4:

- > ¿Cómo será nuestra plantita?.
- > Veleta colectiva.

- AUDIOVISUALES -

Todas las edades

FASE 4:

- > Película El Lórax. En busca de la tréfila perdida.
- > Patatín, patatán.

De 3 a 6 años

FASE 2:

- > Poema La semilla dorada.

FASE 3:

- > Cuento ¿Todavía nada?.

FASE 5:

- > Canción Las plantas.
- > Cuento La pequeña oruga glotona.

De 3 a 9 años

FASE 2:

- > Cuento La semillita.

FASE 6:

- > Rock de las frutas y verduras.
- > El baile de la ensalada.

A partir de 6 años

FASE 3:

- > Paxi y el efecto invernadero.

- OTROS -

Todas las edades

FASE 6:

- > Receteándonos.

PRIMERA FASE

«EN BUSCA DEL SUPERPODER ESCONDIDO»



SEPTIEMBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Presentar a Supersemi e introducir temáticas a abordar en esta propuesta ludico-pedagógica.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Conoceremos a Supersemi, su historia y sus superpoderes.

Descubriremos que también podemos tener superpoderes (compromisos) para cambiar el mundo

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Juegos populares
Medidores de compromiso

1.0

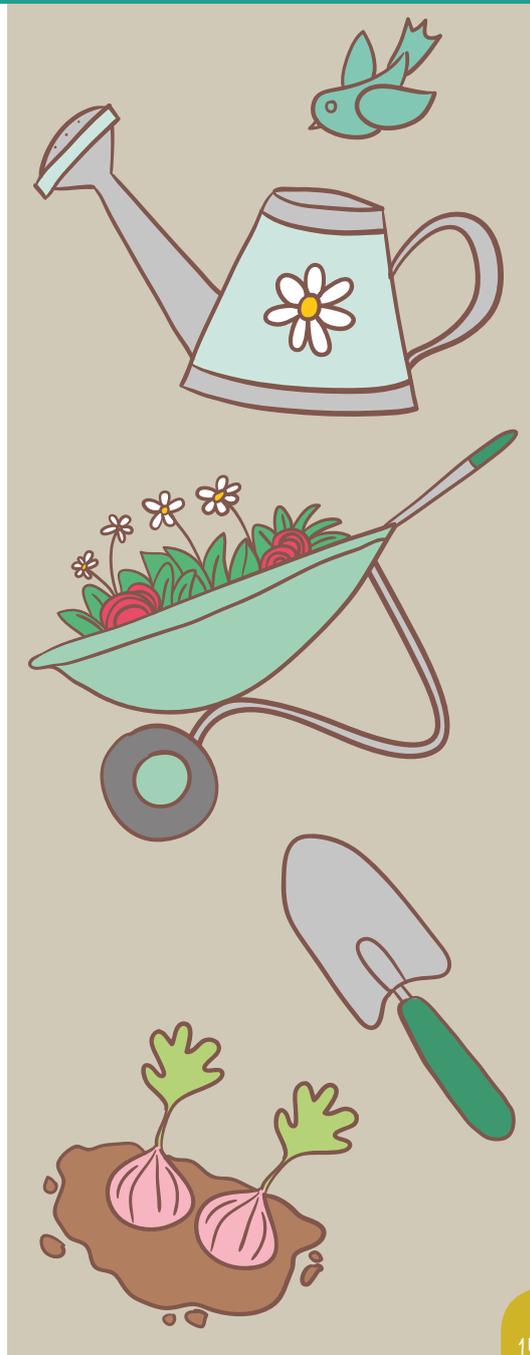


LO QUE VAMOS HA HACER

Esta primera fase se dedica a la introducción de la temática mediante el uso de la narrativa de un cuento: « El superpoder escondido ». De esta forma, se conoce a Supersemi, la protagonista de las sesiones, y se implica al alumnado con compromisos individuales y colectivos que serán sus superpoderes para cambiar el mundo. Además, se presentan los temas de los que van a tratar las dinámicas haciendo un resumen general de lo que se realizará a lo largo del curso.

CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > Presentación de la propuesta educativa, las distintas fases que se irán desarrollando a lo largo del curso y su protagonista, Supersemi.
- > Desarrollo de la imaginación a través de la narrativa.
- > La importancia de la participación y los compromisos individuales y colectivos.
- > Rol individual y colectivo del alumnado para la transformación de la sociedad hacia una más justa, saludable y sostenible.



1.1

CUENTO EL SUPERPODER ESCONDIDO

DINÁMICA:

Cuento sobre el desarrollo y la evolución de la Tierra e implicación personal. Destaca la importancia de las semillas y es la puesta en escena del personaje principal de las fases: Supersemi.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptando el vocabulario a los grupos de menor edad.

• MATERIALES:

- > Caja de madera con aspecto antiguo, con un espejo en su interior.
- > Disfraces para caracterizarse al contar el cuento (opcional).

• DESARROLLO:

Las personas participantes se ponen en círculo mientras quien dinamiza les narra el cuento de manera dramatizada para captar su atención. La caja no se coge hasta el final. Cuando llegue el momento, se la irán pasando de participante a participante para mirar lo que hay dentro, sin que nadie la vea hasta que llegue su turno. Cuando todo el grupo lo haya visto, se saca la conclusión de la importancia individual que tenemos frente al cambio, de manera que se pueda evidenciar el superpoder de cada persona (superlimpia, superrecicladora, supersana, superjusticiera, superaprovechadora de agua, etc.).

CUENTO

Había una vez, cuando toodo nuestro planeta era verde y azul, unas semillas que vivían alegres en los bosques. Había muchísimas, y de muchos tipos: unas grandes, otras pequeñas, unas oscuras, otras de color claro, algunas tenían forma redonda, ¡otras con pinchos! Todas y cada una de ellas vivían muy a gusto, se dejaban enterrar en la tierra mullida y regar por el agua de la lluvia, de manera que cada semilla se convertía en dos hojitas pequeñas, luego en una plantita algo más grande y, finalmente, según fuera su destino, en una flor, en un arbusto, en un árbol...

Todo era color y olor a flores y fruta, no les hacía falta nada más que la naturaleza para ser felices y poder desarrollarse. Cuando se hacían mayores, daban frutos con los que se alimentaban los animales del lugar, que les ayudaban a llevar nuevas semillas a otros sitios, de manera que siempre había plantas creciendo por donde miraras. Todas y todos, plantas y animales, vivían en compañía, respetándose, necesitándose y queriéndose.

Un día, una mona que pasaba por allí decidió ponerse de pie porque le dolía la espalda, y comenzó a investigar sobre cómo aprovechar más esos recursos que la naturaleza le daba. Un poco de aquí, un poco de allá, y la mona acabó por convencer a sus amigas y amigos de que la vida era mejor con lo que iba descubriendo, así que, en grupo, comenzaron a pensar y pensar, hasta que inventaron cosas como la rueda, el fuego y el vivir en grupo para cuidarse mutuamente.

Pasaron los años, los siglos, ¡incluso milenios! La Tierra cambió mucho, ¡muchísimo! Ya no era tan verde ni azul, ahora era más marrón y gris. Los grupos de monas y monos se convirtie-

ron en personas, a muchas de las cuales no les preocupaba tanto la naturaleza. Incluso había un grupo de «superchunguis» a quienes solo les interesaba ganar dinero, y decían que todo se puede conseguir con él, y les daba igual que el agua de los ríos se vuelva verde, que haya mucha gente que no tenga qué comer, ¡y hasta que nuestra comida sepa a plástico! Así que, viendo el panorama que había, las semillas hicieron una reunión de urgencia para salvar la tierra.

- Uf, ¡está la cosa complicada! Las personas casi ni nos miran, siempre tienen la cara metida en una cosa cuadrada a la que llaman móvil. Tengo que tener un cuidado para que no me pisén... - dijo una semilla de lechuga.

- Bueno, ¡no se pierde la esperanza! Todavía hay grupos que creen en nosotras, nos protegen y nos guardan para repartirnos a gente que confía en nuestro poder - dijo una semilla de berenjena.

- ¡Hablemos con las niñas y niños! - dijo la semilla de calabaza - Siempre nos escuchan, y seguro que quieren ayudarnos. Creo que es hora de enseñarles el gran secreto del superpoder.

- ¿¡El superpoder!?! ¿¡Estás seguraaa!?! - contestaron todas las semillas a la vez - ¡Es una gran responsabilidad!, ¿Crees que serán lo suficientemente valientes?.

En un rincón, escuchando atenta a todo lo que se decía, había una semilla muy antigua, a la que todas escuchaban por su gran sabiduría. Era una semilla particular: a simple vista era normal, pero si la mirabas con detenimiento, notabas que era fuerte y valiente. Se puso de pie y habló alto y claro:

- Ha llegado el momento, ¡no podemos dejar que nuestro mundo siga estando tan feo! Llevamos mucho tiempo esperando un cambio, necesitamos a **Supersemi**.

- Oooooohh, ¡Supersemi! Sí, bieeeeeennn. - gritaron las semillas entusiasmadas. La semilla, a la que todas miraban, sacó un antifaz y unas mallas de flores y se los puso delante de las demás, que la escuchaban atentamente

- Todas sabemos que necesitamos ayuda, hacía mucho tiempo que no me convertía en Supersemi, pero es necesario que busquemos a alguien a quien contarle nuestro gran secreto para que se lo cuente a las personas que seguro nos escucharán, ¡las niñas y los niños!

Y así fue como me nombraron centinela de la caja secreta. ¡No os imagináis la ilusión que me hizo!. Me contaron todo lo que estaba pasando en el planeta, como os lo he contado yo, y me dijeron que sólo había una cosa capaz de arreglar todo esto. Supersemi me dio esta caja mágica, que esconde el secreto mejor guardado, ¡el secreto de los superpoderes!. Quien mira dentro de la caja ve la solución para que el agua se vuelva azul, para que nuestra comida sepa y sea comida de verdad, para que vuelva el verde a nuestras ciudades, ¡para que las personas «chunguis» nos dejen en paz!.

- ¿Queréis que os lo enseñe?!. Os advierto que una vez que se ve, la vida cambia por completo, porque conoceréis lo único que puede hacer que todo vuelva a ser mejor, ¿os lo enseño? Voy a ir pasando persona por persona para que lo veáis, ¡pero no podéis decir nada de nada! Es nuestro secreto hasta que lo haya visto todo el mundo, y luego, trazamos un plan.

La persona encargada de la dinamización va enseñando a cada participante lo que hay dentro de la caja. El alumnado tiene que verse reflejado en el espejo del interior. Cada persona que lo ve se vuelve a sentar en su sitio hasta que todo el grupo ha mirado el interior de la caja.

PAUTAS PARA LA REFLEXIÓN:

Cuando todo el grupo se haya mirado en el espejo de la caja, se vuelven a sentar en círculo y se les pregunta:

> ¿Qué habéis visto en la caja de los superpoderes?. ¿Qué nos habrán querido decir las semillas y Supersemi con esto?.

> ¿Cuál puede ser vuestro superpoder para mejorar el planeta? Se les ayuda con ejemplos.

1.2

BÚSQUEDA DE NUESTRO SUPERPODER ESCONDIDO



DINÁMICA:

Reflexión para evidenciar y potenciar el poder individual de cada persona para poder convertirse en herramienta de cambio en la sociedad por medio de una manualidad.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Copia de la plantilla de antifaces del Anexo 1 - Página 113.
- > Tijeras para recortar los antifaces.
- > Pinturas de colores.
- > Cinta adhesiva para colgarlos como adorno del comedor, o bien cuerda fina para que se los puedan poner (opcional).



• DESARROLLO:

Todas las personas tienen un superpoder escondido. Esta dinámica sirve para encontrarlo, verbalizarlo y plasmarlo en un antifaz.

En primer lugar, se anima al grupo a hacer un antifaz. Pueden elegir la base en el anexo 1, repartirlos aleatoriamente o bien dibujarlos personalmente. Para el alumnado de menor edad, los llevaremos recortados.

A continuación, se dialoga con el grupo de participantes para que piensen qué pueden hacer para que nuestro planeta esté más limpio y sano y sea más equitativo. Se les facilitan ejemplos como recoger lo que tiramos al suelo, no gastar mucha agua, comer frutas y verduras mejor que chuches, igualdad entre mujeres y hombres, etc. Y de ahí sacamos el superpoder: superlimpio, supercomedora de naranjas, superapagaluces...

Se trata de plasmar el superpoder en un antifaz, dibujarle cosas que lo representen, colorearlo e incluso que el alumnado de mayor edad lo recorte para darle la forma que mejor refleje lo que han elegido.

Finalmente, decidimos qué hacer con los antifaces. Pueden utilizarse para decorar el comedor o algún lugar común. También pueden usarse individualmente, haciéndoles un agujero en los laterales para ponerles un trozo de cuerda o lana de extremo a extremo y así poder ponérselos para terminar la dinámica jugando a superhéroes y superheroínas.



DINÁMICA:

Adaptación del juego «Un, dos, tres, pollito inglés» como herramienta de participación para empezar las dinámicas diarias fomentando la concentración.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

Ninguno.

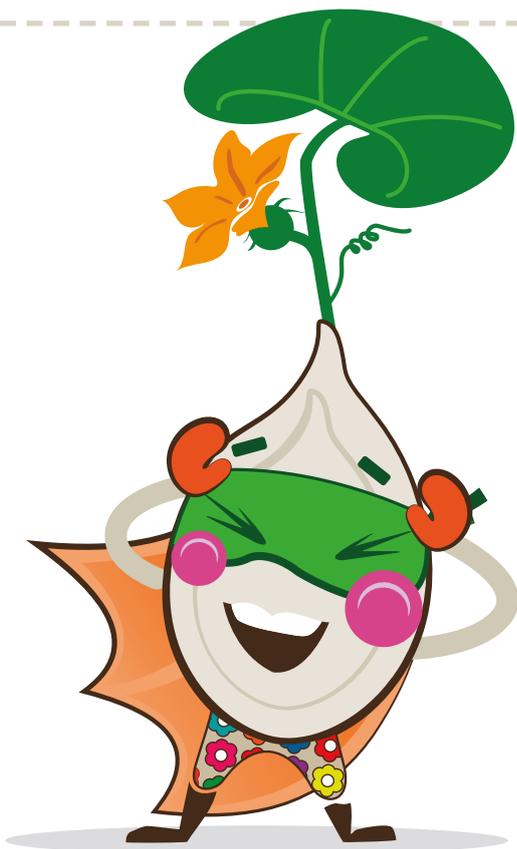
• DESARROLLO:

Una persona se pone en una pared de espaldas al resto del alumnado, que también le están dando la espalda.

La persona que está en la pared dice en alto: «Un, dos, tres, Supersemi del revés».

Mientras dice la frase, el resto tiene que ir caminando de espaldas hacia la pared y, cuando termina la frase, se paran y se quedan sin moverse, ya que la persona que se la queda mirará hacia atrás para ver si alguien se mueve. En caso de ver a alguien moviéndose, dirá su nombre y volverá a su posición inicial.

El objetivo es llegar a tocar la pared sin que te vean moverte. La persona que alcance la meta será la próxima que se la que se la quede, para ir saliendo por turnos.



1.4

SUPERSEMI DICE...

DINÁMICA:

Adaptación del juego popular «Simón dice» para fomentar la atención y la escucha activa mediante la reproducción de los gestos que introduce la persona que dinamiza. Ideal para iniciar las sesiones diarias.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

Ninguno.

• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo para que todo el mundo pueda verse. Una persona es la que se encarga de transmitir lo que Supersemi dice.

El objetivo es representar lo que se diga a continuación de «Supersemi dice...». En caso de que no se diga estas palabras, tienen que quedarse inmóviles sin hacer ninguna representación. En caso de que alguien realice la acción sin escuchar estas palabras antes, queda fuera del juego. Las personas eliminadas pueden volver al juego cuando alguien del grupo les dé un beso o choque los cinco.

Frases como por ejemplo:

- > Supersemi dice: tengo frío.
- > Supersemi dice: tengo hambre.
- > Supersemi dice: me gusta saltar a la pata coja.
- > Supersemi dice: voy a correr.
- > Supersemi dice: me pica la nariz.



• DESARROLLO:

Se reparte una hoja a cada persona para que la complete con todos sus datos y su superpoder, y ahí se apuntará diariamente si va cumpliendo sus compromisos respecto a cuidar el planeta. En grupos de menor edad, lo rellenará la persona que dinamice.

Del mismo modo, se irá rellenando a diario su actuación en el comedor - si le ha gustado la comida, si se la ha comido toda, si ha dejado limpio su sitio, etc. -, información que puede serle de utilidad al personal trabajador del comedor.

Siempre se valorará en positivo todo lo recogido, y se recibirán puntos por cada ítem cumplido. Todo el mundo debe recibir alguna recompensa, además de la colectiva.

La recompensa colectiva se vinculará al crecimiento de la semilla sembrada. En este momento inicial no habrá ninguna, pero en los siguientes, según se observe su crecimiento, se irá responsabilizando con los actos colectivos del alumnado. Al cumplir sus objetivos, le van dando fuerza a la semilla para que germine, le vayan saliendo hojas, vaya creciendo...

Al final de cada fase, según sus puntos, tendrá una recompensa relacionada con las dinámicas que se han ido desarrollando en los pasos pertinentes.

Al ser el primer contacto, en esta vez inicial se les expondrá la dinámica que seguir y se empezarán a rellenar los ítems individualmente, sin haber recompensa inicial.

En las sucesivas fases, la forma de entrega de las recompensas físicas se puede hacer de forma digital (por correo electrónico) o bien impresa, para que se lo lleven a casa.

Al principio de las sesiones, el grupo se pondrá en círculo para hablar en asamblea de sus objetivos. Puede hacerse diaria o semanalmente.

La persona que dinamiza recoge todas las fichas cada día para guardarlas hasta la siguiente asamblea.

DINÁMICA:

Concreción de compromisos individuales y actuaciones positivas en el comedor para ir valorándolos a lo largo del curso escolar, así como los compromisos colectivos que el grupo quiera alcanzar.

A lo largo de todo el curso, se irán valorando los compromisos individuales y colectivos, agregando más superpoderes o acciones si el alumnado lo demanda. Se vinculará a la actuación del alumnado respecto al comedor.

A través de una baremación, se irán recogiendo puntos para, al final de cada fase, obtener una recompensa imaginaria y otra física según los objetivos conseguidos. La recompensa imaginaria se vinculará al crecimiento y desarrollo de la semilla plantada. Cada reto que consigan, cada acción lograda, hará que esta germine, le salgan hojas, crezca, dé flores... según la fase en que nos encontremos.

Esta dinámica sirve para implicar al alumnado como agente positivo de cambio y transformación de la sociedad, y para evidenciar sus responsabilidades.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.

> Bolígrafo/lápiz

> Carpeta para guardar todas las fichas de alumnado.

SEGUNDA FASE

«SEMBRANDO SUPERPODERES.
DESPERTAMOS A SUPERSEMI»



SEPTIEMBRE - OCTUBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Descripción/diseño
colectivo de Supersemi

Siembra de semillas

Observación de las
semillas

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Características de las su-
perheroínas y
superhéroes

Diversidad, características
y evolución de las semillas

Necesidades nutricionales
de las semillas

Necesidades nutricionales
nuestras

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Poema

Cuento

Manualidades

Juegos populares

Puzles

Masajes

Medidores de compromiso

2.0



LO QUE VAMOS HA HACER

En este momento, después de haber introducido la temática en el paso anterior, se realiza la siembra de semillas en cada grupo, ya sea en una maceta o en la huerta escolar, para poder observar y analizar su crecimiento a lo largo del curso. Es la fase más importante, el punto de partida donde se inicia la vinculación del desarrollo de la planta con la propia del alumnado, buscando paralelismos sobre sus necesidades.

Las personas que dinamicen contarán con una bolsa con semillas para que cada grupo de alumnas y alumnos los siembren. El alumnado tendrá al menos una maceta propia con semillas o un lugar en la huerta escolar para ello. Las semillas se sembrarán en el inicio de curso para ver su evolución a lo largo del año académico.



CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > Vinculación con la Tierra para tomar conciencia de cómo crecen los alimentos y sus necesidades.
- > Reflexión sobre aspectos que se consideran positivos en los superhéroes y superheroínas para romper estereotipos de género.
- > Aprender y reconocer la variedad de semillas que existen.
- > Conocer la vinculación correcta entre la semilla, flor y fruto de determinados vegetales.
- > Conocer los distintos usos y propiedades de semillas a través de distintas manualidades.
- > Valorar el trabajo en equipo para conseguir objetivos individuales y colectivos.

La siembra puede realizarse en macetas de un tamaño de 20 cm si no se van a trasplantar, en semilleros o por siembra directa. Si se puede, conviene que cada rango de edad tenga una parcela propia para desarrollar sus propias actividades en torno a ella.



2.1

SUPERSEMI



DINÁMICA:

Momento de reflexión sobre cómo se imaginan que debe ser un superhéroe o superheroína para analizar los aspectos que suelen definir estas figuras. Replanteamiento del pensamiento inicial marcado por la sociedad, redefinición de lo que se considera un superpoder, de los asignados según el sexo y de la violencia como resolución de conflictos. Construcción colectiva de Supersemi.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Papel y colores si quiere hacerse un dibujo colectivo de Supersemi.

• DESARROLLO:

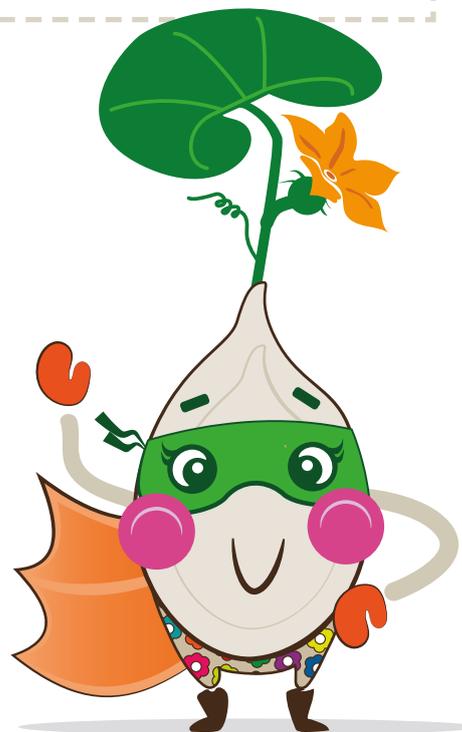
El alumnado se sienta en grupo. Se debate sobre las siguientes cuestiones:

> ¿Cómo os imagináis a Supersemi? ¿Es una chica o un chico?». Esto servirá para repensar los poderes que se les atribuyen a las chicas y a los chicos y para poner en valor los roles femeninos como superpoderes.

> ¿Qué superpoderes tendrá?». Usaremos esta pregunta para reflexionar sobre los poderes violentos que siempre suelen verse en los héroes y heroínas. Se potenciará la visibilización de superpoderes positivos, no violentos y cooperativos.

> ¿Cómo irá vestida?». En el cuento dice que lleva antifaz y unas mallas de flores, pero se dejará a la imaginación del grupo.

Según la implicación y disponibilidad, se puede prescindir del diseño asignado para Supersemi y diseñar con el grupo una figura que represente más a lo que han imaginado.



DINÁMICA:

Juego colectivo cooperativo muy adecuado para romper el hielo al empezar las sesiones, ya que capta la atención del grupo y los inicia en la materia diaria.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

Ninguno.

• DESARROLLO:

Canción:

“Soy Super Semi saltadora y salto, salto, salto hasta lo más alto si te toco, bota, bota, bota, botaaaa.”

Todas las personas se ponen en círculo y una de ellas comienza el juego cantando la canción y saltando al mismo tiempo. En la última frase se pone delante de alguien y le toca, de manera que saltan a la vez, convirtiéndose esta última en otra Supersemi saltadora. Las dos personas a la vez siguen cantando la canción y saltando, repitiendo la misma acción de tocar a más gente, de manera que cada vez sean más saltando.

El juego acaba cuando todo el mundo está saltando y cantando a la vez.



2.3

PLANTAMOS NUESTRAS SEMILLAS

DINÁMICA:

Siembra colectiva de las semillas asignada para establecer una vinculación del alumnado con la Tierra. Se elegirá el lugar y la forma de hacerlo consensuando en equipo, valorando todas las opiniones para favorecer la cohesión grupal.

Es el momento principal del conjunto de las herramientas, ya que sobre este punto irán uniéndose los demás pasos.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Huerto escolar (siembra directa), semilleros (para trasplantar al huerto posteriormente) o macetas. Si no se van a trasplantar posteriormente, las macetas deben tener al menos 20 cm y ser de material poroso (cerámica).

> Tierra, en el caso de realizar la siembra en macetas.

> Bolsa de semillas.

> Calendario de siembra para elegir lo que plantamos del [Anexo 3 - Página 115](#).

• DESARROLLO:

El alumnado se dispone en grupo para sembrar colectivamente. Primero, hay que elegir las semillas que se van a plantar, ver dónde se hará y si se dispone de los materiales necesarios y suficientes.

Si el grupo es muy grande, sería positivo tener varios espacios de siembra, para que cada persona pueda desarrollar una tarea. En el caso de que se haga en semillero, se pueden sembrar varias cosas y así comparar los distintos desarrollos de las plantas.

Cada grupo tendrá preparada su bolsita de semillas para plantar. Pueden elegirse semillas de plantas de siembra durante todo el año (lechuga, zanahoria, rabanito, acelga o espinaca) o bien semillas por temporadas (tomates, berenjenas, coles, habas...), se elegirá consultado en calendario de siembra.



DINÁMICA:

Uso de las semillas para un fin lúdico mediante una manualidad. El objetivo es crear la cabeza de un monigote sembrándole dentro semillas, de manera que, cuando crezcan, parecerá que le ha crecido pelo.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Cáscaras de huevo vacías y limpias, con un agujero en la parte estrecha lo suficientemente grande para sembrar las semillas.
- > Semillas de alpiste, trigo o lentejas.
- > Serrín o algodón.
- > Colores para pintar la cáscara.

• DESARROLLO:

Cada persona debe disponer de una cáscara de huevo vacía, limpia y con un agujero en la parte más estrecha de aproximadamente 3 cm de diámetro. Se recomienda decorar la cáscara inicialmente, con rotuladores permanentes, pintura de dedos o acrílica o con pegatinas para dibujar una cara.

Una vez pintado y seco, se rellena con serrín o con algodón, dejando espacio para las semillas. A continuación, se coloca una capa de semillas en la superficie, sin llegar a rebosar para que quede espacio para el agua tenga espacio.

Finalmente, se riega con mucho cuidado. Se debe dejar al sol. A los siete días, aproximadamente, empezarán a salir tallos y alrededor de los quince días, saldrán las hojitas.

Cespín puede usarse para decorar el comedor o pueden llevarselo a casa.

2.5 POEMA "LA SEMILLA DORADA"

DINÁMICA:

Lectura del poema La semilla dorada, de Nilda Zamaturo, donde se describe el crecimiento de una semilla.

• EDAD:

De 3 a 6 años.

• MATERIALES:

> Letra del poema.

> Vídeo y audio en caso de proyectarlo.

> Enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=qIqygtqOw-U> (La semilla dorada).

• DESARROLLO:

Letra:

En su camita de tierra
descansa la semilla dorada;
algunas gotitas de la lluvia
entraron a despertarla.

El sol se acercó un poquito
y le regaló su calor.
La semilla rompió su traje,
hizo fuerza... y se estiró.

Se asomó muy curiosa
y el mundo descubrió.
Así la semilla dorada
en planta se convirtió.

El grupo se pone en círculo y se narra el poema. Puede teatralizarse haciendo gestos para representar lo que se dice y que, de esta forma, puedan imitarlo a la vez que se lee.

DINÁMICA:

Juego de puzles donde se observan la semilla, la flor y el fruto de productos hortícolas, para que sean capaces de vincularlos mediante la observación, favoreciendo así su aprendizaje.

• EDAD:

Hay tres tipos de puzles adaptados a las diferentes edades.

→ 3-6 años: puzle de 24 piezas, y con un color definido de fondo, para que les sea más fácil identificarlo. Anexo 4 - Página 116.

→ 6-9 años: puzle de 32 piezas, con una imagen de fondo. Anexo 5 - Página 117.

→ 9-12 años: puzle de 48 piezas de mayor dificultad. Anexo 6 - Página 118.

• MATERIALES:

- > Fotocopia de los puzles.
- > Tijeras.

• DESARROLLO:

En primer lugar, hay que fotocopiar los puzles de los anexos y recortar los adecuados para la edad del grupo. En grupos de mayor edad, puede ser el propio alumnado quien los recorte.

A continuación, se divide el grupo en equipos y se les entregan los rompecabezas para que los monten en un tiempo determinado. Pueden intercambiárselos entre los distintos grupos para realizar otros distintos.

Finalmente, cada equipo explica en plenario a todo el grupo qué figura les ha tocado y si conocían la vinculación previamente.



2.7

MASAJE DE LA SIEMBRA

DINÁMICA:

Uso del masaje como herramienta de relajación y fomento del compañerismo repasando los pasos necesarios para la siembra.

Este masaje está ideado por "A escola dos sentimentos", de Pontevedra (<http://aescoladossentimentos.blogspot.com/2016/02/masaje-infantil-el-huerto.html>).

En tres de las fases se dará un tipo de masaje, según el proceso en el que estemos. En este caso, se simulará el proceso de la siembra en la espalda de las niñas y niños.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

Ninguno

• DESARROLLO:

En primer lugar, hay que buscar un lugar tranquilo en el que, a ser posible, no haga mucho frío. También se puede acompañar el momento con música relajante. A continuación, se organiza al grupo por parejas: uno de los miembros se colocará boca abajo en posición fetal y el otro, se sentará a su lado, preparándose para realizar el masaje en su espalda. La persona encargada irá diciendo los pasos a seguir.

La persona que masajea levanta la prenda de ropa que tapa la espalda del compañero o compañera para dejarla al descubierto. Les explicamos que la espalda es una tierra fértil en la que vamos a plantar:

- > Lo primero que tenemos que hacer es arar la tierra, rascando suavemente la espalda de arriba abajo.
- > Pasamos el tractor por toda la tierra, acariciando toda la espalda con la mano firme.
- > Ahora necesitamos hacer pequeños agujeritos para introducir la semilla, dando golpecitos con la punta de los dedos. Y acto seguido, ponemos las semillas dando pequeños pellizquitos por toda la espalda.
- > Es el momento de regar toda la tierra, lo haremos abriendo y cerrando las manos de arriba abajo.
- > Por último, la tierra necesita el sol para calentarse, usamos el calor de nuestro cuerpo con un suave y cariñoso abrazo que termina el masaje.

Con el masaje, además de producir relajación y bienestar, estamos fomentando la comunicación corporal, algo que las niñas y los niños logran mucho antes que la comunicación verbal. Son una herramienta excelente para el desarrollo de la empatía, que establece los cimientos para el amor, la cooperación y el respeto, la cual a prevenir la violencia y la destructividad.

• DESARROLLO:

Visualización del cuento y posterior reflexión sobre el mismo mediante las siguientes preguntas:

- > ¿Todas las semillas son iguales?. ¿Acabaron en el mismo sitio?.
- > ¿Cómo se mueven las semillas?.
- > ¿Todas las semillas crecen de la misma forma?.
- > ¿Cómo creció la pequeña semilla?.
- > ¿Qué tenía la flor grande en su centro?.

**DINÁMICA:**

Cuento audiovisual de Eric Carle en el que se introduce lo que una semilla necesita para crecer. Trata sobre el ciclo de la semilla hasta que se convierte en planta, cerrando el ciclo cuando crecen semillas nuevas.

• EDAD:

De 3 a 9 años.

• MATERIALES:

- > Audio y vídeo.
- > Conexión a internet.
- > Enlace del cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=DfugkWx9ju4>.

2.9 DETECTIVES DE SEMILLAS

DINÁMICA:

Juego cooperativo para evidenciar la cantidad y variedad de semillas que tenemos a nuestro alrededor, fomentando el trabajo en equipo, la observación y la toma de conciencia de lo que nos rodea.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Diversos frutos y hortalizas con semilla, (manzanas, melocotones, sandías, naranjas, tomates, fresas, calabacines, calabazas, habas...), legumbres y, a ser posible, semillas de los árboles del patio del colegio.

> Cuchillo para buscar las semillas.

> Opcional: música detectives de fondo para ambientar (lista «música de detectives» en Spotify).



• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo y les anunciamos que se van a convertir en detectives de semillas. Para ello, necesitarán investigar con su lupa imaginaria en busca de semillas por el patio del colegio. Pueden dividirse en grupos de búsqueda aleatorios o bien hacerlo individualmente, como mejor se sientan y trabajen. En caso de dividirse por grupos, sería positivo que se pusieran un nombre -por ejemplo, «superdetectives» o «detectives semilleros»- para poder identificarse. Si hacen la dinámica individualmente, también pueden ponerse un nombre.

La persona que dinamice ya habrá puesto en lugares estratégicos los frutos, hortalizas y legumbres que haya seleccionado. Además, se prestará atención a los árboles y las plantas del patio, mirando en los alrededores, por el suelo, etc.

Cada vez que un grupo o persona encuentre alguna semilla o producto que crea que la contenga, lo pondrá en un lugar indicado por las educadoras. Puede ser una mesa, una silla, un rincón en el suelo o cualquier espacio que permita ir dejando los productos de forma ordenada.

Una vez recopilados todos, el grupo se sienta en círculo alrededor del lugar escogido e irán saliendo por turnos para explicar qué es lo que han encontrado.

En caso de ser necesario, las educadoras, con la ayuda de un cuchillo, partirá la fruta u hortaliza para enseñar las semillas.

Finalmente, de forma conjunta, se hará una recopilación de dónde podemos encontrar las semillas, sus distintas formas, la variedad, los colores y todo lo referente a ellas.



• **DESARROLLO:**

> Se perfora el tubo de cartón con el punzón, de manera que se puedan ir introduciendo los palillos en él. Los agujeros se realizarán en espiral a lo largo del tubo.

> Se cubre el tubo con palillos de extremo a extremo.

> Se cortan con las tijeras las partes que sobresalgan de los palillos hasta dejar la superficie lo más lisa posible.

> Se coloca una gota de pegamento sobre cada uno de los palillos para que queden fijos en la estructura.

> Se tapa uno de los lados del tubo. Pueden usarse tapones de garrafa de agua. En caso de que no encajen totalmente, se puede hacer un pequeño corte en el cartón, que se fijará con pegamento. También se pueden cerrar los extremos con cartón.

> Por el extremo que aún no está cerrado introducimos un puñado pequeño de legumbres o arroz. Se cierra de la misma forma que el otro lado.

> Para decorar, se puede poner en los dos extremos un papel bonito o goma eva. Para el exterior, cortamos un rectángulo de goma eva, untamos pegamento y enrollamos el palo de lluvia en él. En caso de no disponer de estos materiales, puede decorarse con pinturas o pegatinas.

DINÁMICA:

Uso de las semillas como instrumento musical originario de los pueblos indígenas de la Amazonia sudamericana, mediante una manualidad con objetos reciclados fáciles de encontrar. El palo de lluvia simula el sonido de la lluvia al caer, pero su uso no es únicamente musical, sino que también se emplea como instrumento terapéutico y relajante.

• **EDAD:**

A partir de los 6 años.

• **MATERIALES:**

> Un tubo de cartón de los que se encuentran en el interior del rollo de papel de cocina.

> Granos de arroz o legumbres.

> Cartón para tapar los extremos.

> Pinturas para decorar el exterior.

> Cola, silicona líquida, o pistola de pegamento.

> Palillos redondos.

> Tijeras.

> Punzón.

> Goma eva o papel grueso para decorar el exterior (opcional).

> Tapones de plástico para los extremos (opcional).

2.11

BOLSITAS DE CALOR CON SEMILLAS

DINÁMICA:

Manualidad consistente en la realización de bolsas de semillas para poner en valor el poder protector y terapéutico de las mismas.

• EDAD:

Cualquier rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Arroz o trigo.
- > Calcetines o bolsitas de tela.
- > Ramas de plantas aromáticas o aceites esenciales (opcional).
- > Agujas e hilo (opcional para edades avanzadas).

• DESARROLLO:

Cada persona debe disponer de un calcetín o una bolsita de tela. Cuanto más grande, más cantidad de arroz o trigo será necesaria. Se introducen las semillas y se cierra, de forma que no puedan salirse las semillas. En edades avanzadas, se pueden coser los extremos.

Opcionalmente, se pueden introducir ramitas de plantas aromáticas (romero, tomillo, lavanda) o aceites esenciales para que, al calentarla, desprendan su olor.

Para usarlas, se pueden meter en el microondas (como mucho 2 minutos; si son pequeñas, menos) o en el horno. La bolsita mantiene el calor durante unas 2 horas y podemos usarlas para calentarnos o para dolencias musculares.

Otra opción es meterlas en el congelador. Al contrario que en la anterior alternativa, mantendrá el frío durante largo tiempo. También se utilizan para usos terapéuticos, como el dolor de cabeza o inflamaciones musculares.





DINÁMICA:

Juego de cartas cooperativo de trabajo en equipo. Busca un paralelismo entre lo que le hace falta a una semilla para crecer y lo que nos hace falta a las personas, haciendo hincapié en la alimentación sana y responsable.

• EDAD:

A partir de 6 años.

• MATERIALES:

- > Fotocopia cartas del Anexo 7 - Páginas 119 y 120.
- > Tizas para pintar en el suelo.
- > 1 cartulina verde.
- > 1 cartulina roja.
- > Rotuladores.

• DESARROLLO:

Al inicio de la sesión se hará una reflexión vinculando lo que necesita una semilla para crecer y lo que necesitamos las personas para hacerlo de una manera saludable. De esta forma, introduciremos el juego, cuyo objetivo es adivinar alimentos que se clasifican en saludables y no saludables. De la misma manera que las semillas necesitan tierra fértil, agua y sol para crecer, las personas necesitamos nutrientes y vitaminas que nos proporcionan ciertos alimentos para desarrollarnos de una manera correcta.

El grupo se distribuye en equipos. La persona que dinamiza echa a suertes el equipo que empieza, el cual cogerá una carta con un alimento. El resto tendrá que acertar de qué se trata mediante la mímica, un dibujo o una explicación sin decir las palabras clave.

Cuando averigüen qué alimento es, la persona que tenga la carta leerá el apartado de «¿Sabías que...?» escrita en ella, para averiguar si es saludable o no. Cuando consideren que un alimento es saludable, se anotará en mayúsculas en la cartulina verde. De lo contrario, cuando piensen que un alimento no es sano, se escribirá en mayúsculas en la cartulina roja.

En cada carta se especificará cómo tiene que representarse:

- > Un dibujo: se puede hacer un dibujo en la pizarra que represente el alimento, pero no se puede hablar.
- > Mímica: mediante gestos, sin decir palabras ni emitir sonidos, simbolizar el alimento.
- > Palabras clave: describir el alimento que les toque sin mencionar ninguna de las palabras que salen en la carta.

Una vez adivinado el alimento y clasificado en saludable o no, se pasará el turno a otro equipo, y así sucesivamente hasta que se acaben las cartas.



2.13 SEMILLAS GEMELAS

DINÁMICA:

Juego cooperativo que evidencia diferentes tipos de semillas a través de la búsqueda de parejas iguales mediante sonidos, por lo que fomenta la escucha activa, la imaginación y el trabajo en equipo.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Diversos tipos de semillas, 3 de cada tipo.
- > Pañuelos para tapar los ojos para grupos de más de 6 años.

• DESARROLLO:

Se escogerá una zona del patio libre de obstáculos y peligros, ya que el juego se desarrolla con los ojos tapados a partir de 6 años.

A cada persona del grupo se le entrega una semilla, que debe guardar en un bolsillo o en la mano cerrada para que no la vea el resto de las compañeras y compañeros. A cada tipo de semilla le corresponde un sonido, por ejemplo:

- > Semilla de haba: pío, pío
- > Lentejas: cucú, cucú
- > Arroz: cuchi, cuchi
- > Semilla de manzana: lala, lala
- > Semillas de árbol del patio: aquí, aquí

La persona que dinamiza, cuando le dé la semilla a cada participante, le dice el sonido que tiene que hacer al oído, para que el resto no lo escuche.

Hay que tener en cuenta que al menos dos personas deben tener la misma semilla. En grupos pequeños, dos semillas iguales; en grupos intermedios, tres semillas y en grupos muy numerosos, cuatro semillas del mismo tipo. Esto depende de la cantidad de semillas y el número de personas que haya. Si el grupo es muy numeroso o no disponemos de muchas semillas, pueden dividirse en dos turnos: primero realiza el juego el primer turno y luego, el segundo.

Cuando todo el mundo tenga su semilla y sepa su sonido determinado, se taparán los ojos. En grupos de 3 a 6 años, pueden hacerlo con los ojos abiertos.

Una vez que nos aseguremos de que no ven nada, tienen que encontrar a la persona o personas que tengan la misma semilla, para formar la pareja, el trío o el cuarteto. La manera de hacerlo es reproduciendo el sonido que les corresponde, de forma que tienen que irse acercando para reconocerlo. Una vez se encuentren, pueden quitarse los pañuelos y permanecer en el sitio hasta que todo el mundo haya encontrado a su semilla o semillas gemelas.

La persona que dinamiza tendrá que estar pendiente de que nadie se aleja del lugar de juego y que no puedan chocar con nada.

Cuando todo el grupo se haya encontrado, irán diciendo por turnos cuál era su sonido, su semilla y a qué fruta u hortaliza corresponde.

• DESARROLLO:

Es el momento de recoger los «frutos sembrados» con la actitud diaria.

El grupo se pone en círculo para tener una asamblea. Se repasan individualmente todos los ítems marcados en la hoja de compromisos y se les informa de la puntuación que les corresponde.

También hay una parte de objetivos colectivos, la cual se debatirá en asamblea si se ha conseguido, si se puede hacer algo para mejorar o si quieren adaptarla con algún aporte. La idea es potenciar el poder de las acciones colectivas como positivas, dando como resultado una recompensa imaginaria; por ejemplo, en este paso, si se ha cumplido el objetivo global, puede decirse que Supersemi ha empezado a germinar gracias a su esfuerzo.

Las recompensas para este caso son:

- > Puzzle impreso/e-mail de «Semilla-Flor-Fruto» de la página 29. Anexo 4, 5 y 6 - Páginas 116, 117 y 118.
- > Instrucciones y cartas del juego «Superpoderes vs. Supervillanos alimentarios» de la página 35. Anexo 7 - Páginas 119 y 120.

DINÁMICA:

Medidor de consecución de compromisos individuales y colectivos y posterior recompensa, valorando positivamente todo lo logrado por el alumnado y favoreciendo la consecución de los compromisos elegidos como elementos transformadores de la sociedad.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.
- > Recompensas impresas.



TERCERA FASE

«SUPERSEMI BEBÉ, PACIENCIA PARA CRECER»



NOVIEMBRE - DICIEMBRE

¿EN QUÉ CONSISTE?

Observar el desarrollo de las semillas plantadas.

Trabajar en equipo.

Explorar los espacios de nuestro cole.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

El tiempo que tarda nuestra comida en crecer.

Observación, paciencia y respeto.

Vínculos y confianza de grupo.

El poder de nuestra imaginación.

El valor de la reutilización

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Audiovisuales
Juegos cooperativos
Receta
Medidores de compromiso

3.0



LO QUE VAMOS HA HACER

Esta fase se basa en la observación, la paciencia y el respeto, coincidiendo con el tiempo en que la semilla plantada germina y empieza a crecer para convertirse en una pequeña planta. ¡Supersemi se convierte en una plantita bebé!

Se aprovechará este momento con juegos cooperativos que fomenten estas virtudes, es el momento de la reflexión colectiva sobre el tiempo que tardan en crecer los alimentos que nos proporcionan las plantas, sobre la escucha activa y el cuidado hacia lo que nos rodea.

CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > El proceso natural de los vegetales para crecer.
- > La paciencia y la escucha activa del alumnado.
- > El trabajo en equipo colaborativo como resolución de problemas individuales y colectivos.
- > Desarrollar la imaginación libre a través de manualidades.
- > Concienciar sobre la reducción de residuos aprovechando recursos utilizados.
- > Conocer desde un punto de vista distinto los rincones de nuestro centro escolar.



3.1 CUENTO ¿TODAVÍA NADA?

DINÁMICA:

Visionado del cuento ¿Todavía Nada?, de Christian Voltz, con un texto sencillo que guarda un gran mensaje: el descubrimiento de la paciencia y la virtud de la perseverancia para reconocernos en el mundo. A través del proceso del nacimiento y del crecimiento de una semilla, Christian Voltz construye una metáfora de la vida misma, con sus satisfacciones y sus frustraciones.

• EDAD:

Hasta los 6 años, preferiblemente.

• MATERIALES:

- > Audio.
- > Video/proyector.
- > Conexión a internet.

Enlace del cuento: <https://www.youtube.com/watch?v=TpCqMMtkG20>

• DESARROLLO:

El alumnado se acomoda para ver el cuento. A continuación, se reflexionará sobre lo que se ha visto y se buscará el paralelismo entre la semilla del cuento y la semilla que se ha plantado en el centro escolar.



DINÁMICA:

Juego cooperativo como recurso para la resolución de problemas de manera grupal. «El nudo» es, además, una forma divertida de romper el hielo. La finalidad de este juego es que comprendan que, con el trabajo en equipo y cooperativo, se consiguen las cosas más fácilmente y de manera más satisfactoria, creando redes y sinergias.

• **EDAD:**

A partir de 6 años.

• **MATERIALES:**

Ninguno.

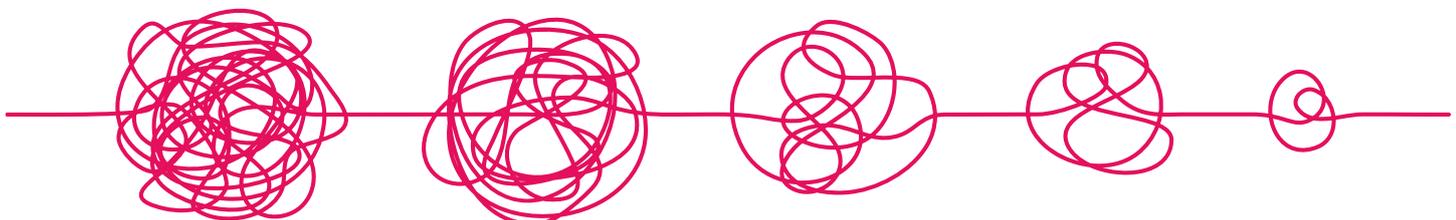
• **DESARROLLO:**

El número ideal de participantes para este juego es de ocho a veinte, aunque se puede jugar con un mínimo de cuatro personas. Quienes participan se agrupan en el centro con las manos arriba. La persona que dinamiza irá uniendo las manos aleatoriamente, de manera que no coincidan con la misma persona, creando así un nudo humano.

El objetivo del juego es desenredarse sin soltar las manos. Aunque soltarse de las manos durante el juego va en contra de las reglas, es posible que tengan que volver a ajustar la posición en algún momento. Es probable que tengan que agacharse y girar para desenredar el nudo. Ajustar de nuevo la posición es perfectamente aceptable para mayor comodidad de quienes participan, pero tendrán que consultar al grupo si pueden hacerlo y si están de acuerdo. No siempre se podrá desenredar el nudo; en ese caso, pueden romperlo y volver a intentarlo.

Durante el desarrollo del juego pueden ofrecerse varias opciones:

- > Dejar que todo el mundo hable a la vez. Seguramente, a no ser que sea un grupo que haya trabajado antes el tema del trabajo en equipo, será bastante caótico. Cada persona tirará para un lado e intentarán llevar a cabo acciones independientemente, sin tener en cuenta al resto de personas. Se les deja un rato sin intervenir, a ver si pueden solucionarlo. Una vez pasado un tiempo, se les pregunta si están consiguiendo su finalidad y cómo se sienten. Se les da la opción de dar alternativas.
- > Nadie puede hablar. Se repetirán las mismas situaciones que en la opción anterior. Seguir las mismas reflexiones.
- > Que vayan hablando por turnos, dando alternativas y solucionando conjuntamente el problema, con la ayuda del personal educativo del comedor.



3.3 PAXI Y EL EFECTO INVERNADERO

DINÁMICA:

Vídeo elaborado por la European Space Agency (ESA) que explica de manera sencilla y amena qué es el efecto invernadero, cómo se produce y alternativas para disminuir sus efectos, usando una figura animada llamada Paxi.

• EDAD:

A partir de 6 años.

• MATERIALES:

- > Vídeo/proyector.
- > Audio.
- > Conexión a internet.
- > Cartulinas/hojas.
- > Colores.
- > Cinta adhesiva.



Enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=0lYozXSfHDs>

• DESARROLLO:

El alumnado se acomoda para ver el vídeo. A continuación, se reflexionará sobre lo que se ha visto mediante las siguientes preguntas:

- > ¿Qué es el efecto invernadero?.
- > ¿Qué puede pasar si sigue aumentando el calor en nuestro planeta?.
- > ¿Qué cosas puedes hacer o haces para evitarlo?.
- > ¿Qué os parece si pintamos unos carteles para ponerlos por el colegio con todas las cosas que estamos diciendo?.

Se les reparten folios o cartulinas y colores por grupos o individualmente, para que puedan plasmar sus ideas. Cuando terminen, se pueden pegar con cinta adhesiva en lugares del colegio estratégicos para que los vea el personal del centro educativo y el alumnado general.



ALTERNATIVAS



• DESARROLLO:

→ De 3 a 6 años: Creación de dibujos o figuras de plastilina.

> Se les reparte plastilina o colores y papel para que plasmen la idea que tienen del desarrollo de la planta que han sembrado. En alumnado de menor edad, se les guiará para que sepan cómo hacerlo, diciéndoles que la planta tendrá hojas, frutos, etc.

> Los dibujos o figuras creadas podrán exponerse en el centro escolar o bien llevarselos a casa.

→ A partir de 6 años. Elaboración de una lámpara por medio de una manualidad con papel reciclado:

> Se infla el globo. No es necesario que quede muy grande.

> Se mezcla cola blanca con agua a partes iguales.

> Se forra el globo pegando trozos de papel de periódico, apretándolos contra el globo y untando la mezcla por encima y por debajo del papel.

> Dejar secar unas horas. La dinámica puede iniciarse un día y retomarse al día siguiente, cuando esté seco.

> En ese momento, ya se puede pintar con pintura acrílica o témpera para plasmar cómo creen que será la futura planta, sus frutos, sus hojas... todo lo que quieran y esté relacionado con la temática.

> Se pincha el globo con las tijeras y se saca con cuidado de la esfera que se ha formado.

> Se cortan con las tijeras los bordes irregulares de la parte inferior para que la esfera pueda apoyarse en plano.

> Se hacen agujeritos con la punta de las tijeras por toda la superficie, no excesivamente grandes.

> Se mete dentro de la bola una linterna o una lámpara pequeña, de esta manera se iluminará.

DINÁMICA:

Manualidad que fomenta la imaginación mediante la libre expresión artística, adaptada a las capacidades de cada edad.

> De 3 a 6 años se realizarán dibujos o figuras de plastilina

> De 6 a 12 años idearán una lámpara a partir de papel reciclado, cola blanca y un globo.

• EDAD:

De 3 a 6 años.

• MATERIALES:

> Papeles, cartulinas.

> Colores.

> Plastilina.

• EDAD:

A partir de 6 años:

• MATERIALES:

> Trozos de papel para reciclar.

> Cola blanca.

> Agua.

> Pinceles de distintos calibres.

> Pinturas acrílicas/témporas.

> Tijeras.

> Globo.

3.5 MOLINILLOS DE VIENTO DECORATIVOS

DINÁMICA:

Manualidad que usa papel reutilizado y palitos de árboles que encontremos para elaborar molinillos de viento. Servirán para decorar el entorno donde se han plantado las semillas, o bien para decorar el colegio en general.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Papel reutilizado.
- > Regla para trazar las diagonales del cuadrado.
- > Tijeras.
- > Cola blanca.
- > Lápices de colores, témperas...
- > Pinceles.
- > Ramitas de árboles o similar.
- > Chinchetas.
- > Instrucciones visuales en el [Anexo 8 - Página 121](#).



• DESARROLLO:

Se recorta el papel reciclado formando un cuadrado de unos 15 cm. Se pinta al gusto, con lápices de colores o bien con temperas.

Se traza una línea con la ayuda de una regla de esquina a esquina opuesta (las diagonales), hasta la mitad.

Ahora, se cortan las líneas trazadas, empezando por las esquinas, pero sin llegar al punto central del cuadrado, para que las cuatro partes sigan unidas.

De las ocho puntas que han quedado, hay que juntar cuatro de manera alternativa en el centro del cuadrado, pegándolas con cola blanca al centro. A continuación, hay que pinchar el molinillo por el centro con la chincheta y, por detrás, hay que fijarlo a la ramita, que nos servirá para colocar el molinillo en la tierra o dejarlo fijo. En el caso del alumnado de menos edad, este último paso deberá realizarlo la persona encargada.



DINÁMICA:

Juego cooperativo que simula el riego de las plantas. Fomenta el trabajo en equipo y la confianza en las compañeras y compañeros, tratando de conseguir una meta grupal.

• **EDAD:** Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• **MATERIALES:**

> Tizas para pintar en el suelo.

> Música.

> Vaso con agua. (Opcional).

• **DESARROLLO:**

Inicialmente, se pintará en el suelo, entre todo el grupo, figuras de plantitas, frutos o semillas, teniendo cuidado de dejar suficiente espacio entre cada dibujo para que se pueda caminar. El alumnado se agrupa por parejas. La forma de proceder variará según la edad que tengan:

→ De 3 a 6 años: se coloca una persona detrás de otra y la que está atrás sitúa las manos sobre los hombros de la de delante. Cuando la música suene, la persona de atrás tiene que guiar a la de delante, que no puede mirar el suelo, para que no pise las figuras dibujadas. Tienen que ser capaces de llegar al dibujo de una planta y hacer que la persona guiada simule que la riega con un vaso vacío que llevará en la mano. Cuando la persona dinamizadora «cambio», la persona guiada pasará a ser la que guíe, de la misma forma que lo hicieron antes. Una vez hecho esto, cuando pare la música, cambiarán de parejas para repetir la dinámica. Pueden caminar bailando al son de la música, hacerlo a paso de hormiguitas (más despacio), a paso de saltamontes (dando saltos), a pasos de gigante (a zancadas), etc.

→ De 6 a 9 años: se colocan de la misma forma que la explicada anteriormente, pero la variación es que la persona de delante tiene que ir con los ojos cerrados. Como opción, la persona guiada puede llevar en las manos un vaso con agua y, cuando lleguen al dibujo de una plantita, abrir los ojos y echarle un poco de agua para «regarla».

→ De 9 a 12 años: se procede de la misma forma que la explicada anteriormente. Puede aumentarse el número a tres personas, de manera que la última es la que se encarga de guiar los pasos. La de en medio tiene que transmitir a la de delante lo que le va trasladando con sus manos la de atrás. La persona que guía es la única que tiene los ojos abiertos. Los movimientos se transmiten por claves:

> Palmada en la cabeza: pararse

> Palmada en el hombro izquierdo: girar a la izquierda

> Palmada en el hombro derecho: girar a la derecha

> Palmada en la espalda: andar hacia delante.

> Tirar suavemente de los hombros hacia atrás: caminar para atrás.

La finalidad es la misma que en los apartados anteriores, simular que se riega una planta, por lo que la persona del principio debe llevar un vaso en sus manos, preferiblemente lleno de agua.

3.7

LO NECESARIO PARA CRECER

DINÁMICA:

Con este juego cooperativo se repasará lo que le hace falta a una semilla para desarrollarse y crecer.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Globos.
- > Rotuladores permanentes.
- > Tizas.

• DESARROLLO:

Se inflan los globos necesarios para la dinámica, teniendo en cuenta que, para cada grupo de cuatro personas, harán falta tres globos; para grupos de cinco personas, se necesitarán cuatro y para grupos de seis, cinco globos.

Las educadoras preguntarán si recuerdan qué es necesario para que una semilla crezca y se desarrolle (agua, tierra y sol), y explicará que cada globo representa una de estas tres cosas, poniendo su nombre o haciendo un dibujo de cada cosa en cada globo con rotulador permanente. Los dibujos/nombres se pueden hacer colectivamente.

Cada grupo tendrá que llevar los globos a un lugar donde haya una semilla pintada en el suelo con tiza. Se colocarán haciendo un tren, poniendo cada globo entre la barriga y la espalda de la persona de delante, teniendo en cuenta que no se pueden coger con las manos. De forma coordinada, tienen que ir llevando los globos hacia la semilla y, una vez en el lugar, los tendrán que ir explotando, dándose un abrazo con el globo entre dos personas.

El avance de los grupos dependerá de las instrucciones de las educadoras, que irá diciendo el número y tipo de pasos que dará cada equipo, por ejemplo: el grupo 1 da cuatro pasos de tortuga, el grupo 2 da dos pasos de gigante, el grupo 3 da diez pasos de hormiguita... Se intentará que todos los grupos lleguen a la vez al lugar donde tienen que explotar los globos, y que lo hagan de manera conjunta.

• DESARROLLO:

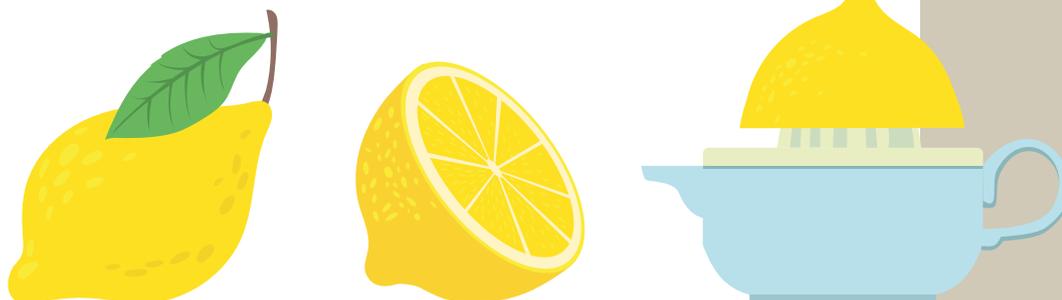
En un extremo del patio, se pondrán los limones, los cubitos y el azúcar. En el otro extremo, habrá una mesa con el resto de los materiales, donde se hará la limonada. Cada integrante del grupo dispondrá de una cuchara para ir llevando los materiales de un extremo del patio a la mesa, sin que se caigan al suelo y sin correr, ya que no es una carrera.

Primero, cogerán los limones. Cada participante se pondrá uno en la cuchara y, guardando el equilibrio, debe llevarlo a la mesa, donde habrá un recipiente para ir almacenándolos. A continuación, llevarán los cubitos de hielo de la misma forma y, por último, cogerán cucharadas de azúcar o panela, que almacenarán en un cuenco que habrá sobre la mesa.

La persona encargada de dinamizar gestionará cómo hacer la limonada. Pueden ir cortando los limones por turnos (el alumnado de más edad), otro grupo exprimirlos y otras personas echar el agua y el azúcar o la panela.

Finalmente, se repartirá en vasos y se beberá la limonada colectiva.

*Los restos de los limones usados, se guardarán para la siguiente dinámica.



DINÁMICA:

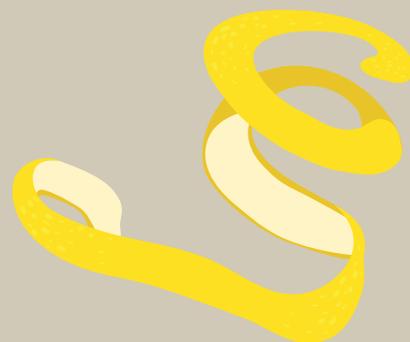
Juego cooperativo para fomentar la paciencia y el trabajo en equipo haciendo un refresco natural de manera lúdica.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Limones.
- > Recipiente para almacenar los limones.
- > Cucharas.
- > Cubitos de hielo.
- > Azúcar/panela.
- > Agua.
- > Jarra.
- > Cuchillo.
- > Vasos.
- > Mesa.



3.9

REPELENTE DE HORMIGAS CON CÁSCARAS DE LIMÓN

DINÁMICA:

Elaborar un repelente de hormigas para la huerta o zona de siembra utilizando los desperdicios del limón, para así aprovechar residuos alimentarios. Esta manualidad servirá para concienciar al alumnado sobre los residuos que se crean, tanto inertes como orgánicos, y la opción de poder aprovecharlos para alargar su vida útil.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > 2 vasos de agua para medio litro de preparado.
- > Cáscaras sobrantes de 3 limones de la limonada anterior (o de cualquier cítrico).
- > Un pulverizador.
- > Cazo.
- > Colador.

• DESARROLLO:

Los limones tienen una sustancia natural en la cáscara que repele a las hormigas, los pulgones y los ácaros. Este insecticida no es tóxico para las personas ni para los animales ni para el suelo, ya que es totalmente orgánico.

Se pone agua a hervir en un cazo, se le añaden las cáscaras de cítricos y se deja hervir durante 4 minutos. Se deja enfriar unas 2 horas para que repose y, finalmente, se cuela para rellenar el pulverizador solo con el líquido.

Dicho líquido debe conservarse en un lugar oscuro, para que el sol no le afecte. Se puede usar cada 10-15 días, no es recomendable abusar. No se debe usar en las horas más cálidas del día. Si se observan abejas, mariquitas o insectos beneficiosos, mejor no utilizarlo para no dañarlas.

DINÁMICA:

Juego para favorecer la escucha activa, la confianza en el grupo y el trabajo en equipo para lograr objetivos concretos. Adaptación del juego popular «Ponle la cola al burro», introduciendo un animal de granja que produce un producto alimentario de consumo habitual, como es la gallina.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Cartulina grande con una cesta pintada.
- > Óvalos recortados de papel con forma de huevo, pueden ser de colores. Tantos como personas formen el grupo.
- > Cinta adhesiva.
- > Pañuelo para tapar los ojos.

• DESARROLLO:

La persona que dinamiza reparte un huevo de papel a cada participante. El huevo debe llevar un trozo de cinta adhesiva puesta de tal forma que quede pegada el papel y que pegue por el otro lado, para que pueda quedar adherido.

Se coloca una cartulina con una cesta dibujada, en la que tienen que ir poniéndose todos los huevos uno por uno.

Empieza el turno la persona de menor edad. Se le vendan los ojos para que no vea nada y se le sitúa a una distancia prudente de la cartulina. Debe llegar hasta ella y pegar el huevo en la cesta siguiendo las indicaciones que le va dando el grupo.

Si queremos complicarlo según sus capacidades, se le pueden dar unas vueltas antes de que empiece a andar, o darle indicaciones mediante «frío, frío» si está lejos o «caliente, caliente» si está cerca, por ejemplo.

El juego termina cuando todo el mundo haya pegado o intentado pegar su huevo en la cesta.

3.11 MI RINCÓN FAVORITO

DINÁMICA:

Juego cooperativo para poner en valor los espacios del centro educativo desde otra perspectiva. Se fomentarán los vínculos sociales del alumnado, el trabajo en equipo y la escucha activa, además de favorecer la escucha a través de los sentidos.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Telas/pañuelos para tapar los ojos.

• DESARROLLO:

Se divide al grupo por parejas, de manera que una persona vaya con los ojos tapados y la otra sea la que guíe. La persona que guía tiene que llevar de la mano a la otra a su rincón favorito del patio o del centro escolar, teniendo especial cuidado con el suelo y los obstáculos que pueda haber, ya que la persona con los ojos tapados no ve nada. Es un ejercicio de confianza y de cuidado mutuo.

Al llegar al lugar favorito, se debe prestar atención a los sentidos: ¿qué se escucha?, ¿a qué huele?.

La persona que guía coge con cuidado las manos de quien no ve y las coloca en objetos concretos para que los toque: una pared, un árbol, una silla... Debe hablarle con voz relajada sobre lo que tiene que ir haciendo y por dónde tiene que caminar.

Cuando terminen estos pasos, volverán al lugar de inicio y se le quitará la venda. Según todo lo analizado, debe adivinar cuál es el rincón favorito donde ha estado y lo que ha sentido. Una vez lo adivine, se cambiarán los roles.



DINÁMICA:

Juego de mesa para evidenciar lo necesario para el crecimiento y desarrollo saludable de las personas, así como hábitos diarios que se deben en cuenta.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Tablero de Anexo 9 - Página 122.
- > Fichas de Anexo 10 - Páginas 123 y 124.
- > Piedras como fichas de juego.
- > Dado.

• DESARROLLO:

El juego está diseñado para un máximo de seis personas. Todas colocan la piedra con la que van a jugar en la casilla de salida y empieza a tirar el dado la persona de menor edad.

Las cartas impresas se colocan boca abajo a un lado del tablero.

Cuando se cae en la casilla con una carta dibujada, se coge la primera carta que esté boca abajo y hace lo que indique. En los grupos de menor edad, la persona que dinamiza será la encargada de ayudarles a contar.

En el momento que alguien llegue a la meta, se une a la persona que va más retrasada, de modo que tirarán dos veces, una por cada persona.

El juego termina cuando todas las personas llegan a la meta.



DINÁMICA:

Al finalizar cada fase, se hace un repaso de las fichas individuales, recuento de puntos y entrega de recompensas físicas e imaginarias. Se pondrán en valor los actos conseguidos y cómo pueden ser agentes de cambio y transformación.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.

> Recompensas impresas.

• DESARROLLO:

Es el momento de recoger los «frutos sembrados» con la actitud diaria.

El grupo se pone en círculo para tener una asamblea. Se cuentan los puntos totales de cada persona y se les hace entrega de su recompensa.

También se tendrán en cuenta los objetivos colectivos marcados, haciendo hincapié en que, con el esfuerzo grupal, están consiguiendo que la plantita crezca sana y feliz. La semilla sembrada se va desarrollando, le crecen hojas nuevas y su tallo es más fuerte, esto se ha conseguido por los compromisos colectivos conseguidos y por su esfuerzo grupal diario. Nos felicitamos por lograr que nuestra plantita crezca sana y feliz. Una buena forma de hacerlo puede ser con un abrazo o un aplauso colectivo.

Las recompensas para este caso son:

> Juego «¡Me siento genial!» de la página 51. Anexos 9 y 10 - Páginas 122, 123 y 124.

> Medalla del Anexo 11 - Página 125.



CUARTA FASE

«SUPERSEMI TIENE FRÍO. CUIDADOS Y
AUTOCUIDADOS»



ENERO - FEBRERO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Vinculación del cuidado de las plantas en invierno con los cuidados y autocuidados de las personas.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Conocer los diferentes fenómenos meteorológicos.

Tomar conciencia del cuidado necesario del planeta.

Fomentar por medio del juego de los cuidados entre el alumnado.

Aprovechar recursos naturales para decorar o proteger la fauna cercana.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidades
Juegos populares y cooperativos
Masaje
Puzle
Película
Medidores de compromiso

4.0



LO QUE VAMOS HA HACER

Siguiendo el calendario, al llegar el invierno habrá que proteger a la planta del frío y de las adversidades meteorológicas, lo que nos lleva a reflexionar sobre los cuidados y autocuidados. En esta fase se aprovechará la llegada del invierno para aprender más sobre los fenómenos meteorológicos existentes. Es tiempo de resguardar y cuidar las plantitas, de prestarles atención a sus necesidades para que pasen esta temporada lo mejor posible. Se buscará un paralelismo entre los cuidados de las plantas y los cuidados hacia las personas, tanto de unas hacia otras como los autocuidados.

CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > Conceptos y habilidades que vamos a sembrar.
- > Aprendizaje y reconocimiento de los distintos fenómenos meteorológicos existentes mediante distintas herramientas como audiovisuales, masajes, juegos o manualidades.
- > Fomentar el trabajo en equipo como resolución de conflictos individuales y colectivos.
- > Fomentar el respeto hacia el cuidado entre personas y el autocuidado.
- > Conocer otras realidades existentes en el planeta mediante la teatralización.
- > Decorar el espacio del centro escolar a través de manualidades con objetos reciclados y de uso cotidiano, para cuidar nuestro cole y la fauna cercana.
- > Aprender qué es el reciclaje y sus distintos tipos de separación de residuos de manera lúdica.
- > Reconocer y validar las distintas emociones de las personas desde la comunicación no violenta.



4.1 HURACÁN



DINÁMICA:

Juego cooperativo, donde nadie pierde ni gana, para el reconocimiento de los fenómenos meteorológicos.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Audio y vídeo para explicar los fenómenos meteorológicos (opcional).

• DESARROLLO:

Para empezar, se les explica qué son los fenómenos meteorológicos. Como apoyo, se puede recurrir a un vídeo explicativo:

Para edades de 3 a 6 años: <https://www.youtube.com/watch?v=isZyxGl9SuM>

Para edades de 6 a 9 años <https://www.youtube.com/watch?v=2qyM9iKllfE>

Para edades de 9 a 12 años: <https://www.youtube.com/watch?v=65mS782mCLQ>

El grupo se pone en círculo y se les explica que se van a poner en la piel de la plantita, que ya ha aparecido a raíz de plantar la semilla. Se les recuerda que no se puede mover porque está con los «pies» enterrados en la tierra, y que tienen que representar los fenómenos meteorológicos que la persona que dinamice diga.

La educadora o educador empieza a narrar una historia inventada y cada vez que aparezca un fenómeno meteorológico, tiene que representarlo con mímica. La persona encargada va intercalando, cuando no se lo esperan, la palabra «huracán», y entonces el grupo tiene que abandonar su lugar dando vueltas por el patio hasta que se paran en otro sitio para retomar la historia.

En este juego nadie gana ni pierde, se trata de disfrutar de la dinámica, que termina cuando la persona que dinamiza lo decida.

Se les puede dar la opción de narrar la historia inventada por turnos.



DINÁMICA:

Uso del puzle como herramienta pedagógica de aprendizaje para favorecer la concentración. Se compondrán imágenes de animales de granja vinculadas a su producción, con la que nos cuidan dándonos productos como la lana, leche o miel.

• EDAD:

Hay tres tipos de puzles adaptados a las diferentes edades:

- > 3-6 años: puzles de 24 piezas del Anexo 12 - Página 126.
- > 6-9 años: puzles de 32 piezas del Anexo 13 - Página 127.
- > 9-12 años: puzles de 48 piezas del Anexo 14 - Página 128.

• MATERIALES:

- > Puzles impresos.
- > Tijeras.

• DESARROLLO:

En primer lugar, imprimir los puzles, o bien usar los mismos anexos, y recortar los adecuados para la edad del grupo. En grupos de mayor edad, puede ser el propio alumnado quien los recorte, y si procede pueden ayudar al alumnado más pequeño a recortar los suyos. A continuación, se divide el grupo en equipos y se les entregan los rompecabezas para que los monten en un tiempo determinado.

Se les explica que hay diferentes animales de granja, los cuales podemos decir que nos cuidan dándonos su producción. Tienen que armar los puzles donde aparecerá la imagen de un determinado animal con su producción correspondiente.

Pueden intercambiárselos entre los distintos grupos para realizar otros distintos. Finalmente, cada equipo explica en plenario a todo el grupo qué figura les ha tocado y si conocían la vinculación previamente.

4.3 COMEDERO PARA PÁJAROS CON ENVASES DE LECHE

DINÁMICA:

Manualidad que busca la reutilización de envases para darle un nuevo fin y a su vez cuidar la fauna. Consiste en reutilizar envases vacíos de leche para construir refugios o comederos para pájaros de manera colectiva, fomentando así el trabajo en equipo.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Envases de leche vacíos y limpios.
- > Tijeras.
- > Pinturas/rotuladores.
- > 1 ramita de unos 14 cm. de largo.
- > Lápiz/rotulador.
- > Punzón.
- > Hilo de nylon.

• DESARROLLO:

Se dibuja con un lápiz o un rotulador un óvalo de unos 6 cm de alto en la mitad del envase. El ancho del óvalo dependerá del tamaño del envase que se esté utilizando. Hay que pensar que un gorrión debería caber por el agujero.

Se utiliza el punzón para hacer varios agujeros: uno en el centro del óvalo (para que resulte más fácil recortarlo), otro a 2 cm de distancia por debajo del óvalo (para introducir la ramita para que se posen los pájaros) y dos en el tapón del brik (para poder ponerle un hilo y colgarlo). Si el brik no tiene tapón, un solo agujero en la parte más alta del cartón servirá.

Se introduce la punta de unas tijeras por el agujero del centro del óvalo y se recorta por la línea que se ha dibujado.

Se desenrosca el tapón y se introduce por los agujeritos hechos con el punzón un hilo de nylon, haciendo un nudo para asegurarlo. Se deja la longitud de hilo necesaria por la parte de fuera del tapón para poder colgar el brik donde queramos. Se vuelve a enroscar el tapón. (Si no tiene tapón, simplemente se introduce el hilo por el agujerito de la parte superior del cartón para hacer un buen nudo.)

Se decora el comedero con dibujos y colores o pegatinas. Y ya está listo para colgarlo en el lugar del patio escogido por el grupo y rellenarlo con comida para pájaros.

DINÁMICA:

Película basada en el libro infantil *The Lorax*, escrito por Dr. Seuss, publicado por primera vez en 1971. Es una crónica de la difícil situación en la que se encuentra el medio ambiente y de la intervención de una criatura llamada el Lórax, quien habla en nombre de los árboles, debido a la codiciosa intervención de un empresario referido como el Una-Vez.

La película muestra cómo la avaricia corporativa representa un peligro para la naturaleza, utilizando el elemento literario de la personificación para dar vida al medio ambiente en la forma del Lórax y a la industria en la forma del Una Vez.

• **EDAD:**

A partir de 6 años.

• **MATERIALES:**

> Audio.

> Vídeo.

> Película «Lorax, en busca de la trufula perdida», (disponible en varias plataformas de streaming).

• **DESARROLLO:**

Visionado de la película y posterior reflexión sobre lo que se ha visto.



4.5

MASAJE DE LOS FENÓMENOS METEOROLÓGICOS

DINÁMICA:

A través del masaje se refuerzan los sentimientos de seguridad y confianza. Al implicar al alumnado en general, favorece el respeto, promoviendo un ambiente relajado y reduciendo los conflictos y la rivalidad que pueda haber en el grupo. Ayuda a liberar tensiones, tanto físicas como emocionales, y facilita la expresión de los sentimientos y las emociones; ofrece la posibilidad de escucharse ofreciéndoles soporte y contención. Esta herramienta se aprovecha para repasar los fenómenos meteorológicos aprendidos.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Opcional: ramitas con hojas, vasos con agua, cubitos de hielo, trapo o toalla para secar (a partir de 6 años).

DESARROLLO:

En primer lugar, hay que buscar un lugar tranquilo en el que, a ser posible, no haga mucho frío. También se puede acompañar el momento con música relajante. A continuación, se organiza al grupo por parejas: uno de los miembros se colocará boca abajo en posición fetal y el otro, se sentará a su lado, preparándose para realizar el masaje en su espalda. La persona encargada irá diciendo los pasos a seguir.

La persona que masajea levanta la prenda de ropa que tapa la espalda del compañero o compañera para dejarla al descubierto. Les explicamos que la espalda es la tierra donde está creciendo la plantita que sembramos, y que vamos a reproducir lo que ella siente mientras va creciendo.

Para empezar, les decimos que sale el sol y corre una suave brisa de viento, que se representa acariciando la espalda en círculos con la yema de los dedos. Si se dispone de ramitas, puede acariciarse la espalda de manera suave con ella.

Seguidamente, el sol acaricia las hojas, y esto se hace con caricias más firmes con la palma de la mano por toda la espalda.

Ahora viene una nube, que empieza a dejar gotitas de agua, por lo que, con la yema de los dedos, irán dando golpecitos de abajo hacia arriba, de forma aleatoria. La lluvia se hace más intensa, así que esos golpecitos se hacen más intensos y rápidos. Si se tiene la opción, pueden disponer de un vaso de agua al lado para mojar la mano y dejar que caigan algunas gotitas de agua sobre la espalda, que les dará una sensación muy placentera al sentir cómo el líquido cae y resbala por la espalda (a partir de 6 años).

Esa lluvia se va convirtiendo en nieve, que se representa con pellizquitos suaves a lo largo de la espalda. Si se dispone de cubitos de hielo, se puede dar pequeños toques con ellos, sin dejarlos apoyados en la espalda.

A continuación, vuelve a salir el sol y, para representarlo, pondremos la toalla o trapo extendido a lo largo de la espalda, cubriéndola, y pasaremos las manos suavemente por encima, de manera que se va secando el agua que ha podido quedar.

Para terminar, viene un viento suave, que se representa quitando la toalla o trapo despacio, tirando de uno de los extremos hasta que deja toda la espalda al aire. Ese viento se hace un poco más fuerte, por lo que tienen que soplar recorriendo toda la espalda.

DESARROLLO:

El grupo se pone en fila en formación de tren, que representa la línea telefónica. Cuando cada participante esté en su lugar, la persona que se encuentra al final del tren susurra a la persona de delante el ruido que hace un fenómeno meteorológico, a la vez que lo acompaña con una representación en la espalda, por ejemplo:

- > Lluvia: se susurra «plic, plic, plic» y se dan golpecitos en la espalda con la yema de los dedos.
- > Viento: se sopla y se mueven las manos energicamente sobre la espalda de la compañera o compañero.

Quien haya oído el mensaje inicialmente se lo comunica de igual forma a quien está delante, y así, de manera consecutiva, quien recibe el mensaje se lo murmura a quien tenga delante, hasta que llegue hasta el otro extremo, o sea, a la última persona de la fila. El mensaje, al ir pasando de participante en participante, se vuelve un poco indistinguible, lo cual forma parte esencial del juego.

La última persona de la fila dice en voz alta, para que todo el mundo pueda oírlo, el fenómeno meteorológico que piensa que es.

No hay un límite establecido de cuántas personas pueden jugar, pero quizás un mínimo de 4 o 5 sean necesarias para el inicio del juego.

Al finalizar, quien esté a la cabeza del tren pasa a la cola, para que todo el mundo vaya pasando por todos los roles.

Cuando no queden más fenómenos meteorológicos que representar, se dice solamente una frase, procediendo de la misma manera. Ejemplos:

- > Cuando hace mucho sol, hay que regar.
- > Con el viento vuelan las semillas.
- > Cuando nieva, las hojas se ponen blancas.
- > ¡Cuidado con el granizo!
- > En verano tengo mucha sed.
- > En otoño se caen las hojas.
- > En primavera salen las flores.
- > Con la niebla no te veo.

El juego termina cuando la persona que dinamiza y el grupo lo decidan.

DINÁMICA:

Juego no competitivo donde se repasan los fenómenos meteorológicos de una manera lúdica, desarrollando la imaginación y evidenciando los fallos de comunicación que pueden darse al transmitir un mensaje.

• EDAD:

A partir de 6 años.

• MATERIALES:

Ninguno.



4.7

CORDONES ATADOS

DINÁMICA:

Juego cooperativo que fomenta el trabajo y la coordinación en equipo, para regar la planta sembrada de una manera original.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Cubo con agua o regadera.
- > Agua.

• DESARROLLO:

El grupo se divide por parejas, cuyos miembros se unen atando el pie de derecho de uno al pie izquierdo del otro. Las parejas se colocan en fila, y la última lleva un cubo o una regadera con agua.

El recipiente para regar tiene que llegar hasta las dos personas colocadas al principio de la fila intentando no derramar nada de agua. Una vez lo tengan, esta pareja tiene que coordinarse para llegar hasta donde esté la planta que necesita agua y echársela; llenan de nuevo el recipiente, vuelven al final de la fila y se repite la acción: pasarlo hasta que llegue al principio. Y así, sucesivamente.

El juego se da por terminado cuando no hay más necesidad de regar.

DINÁMICA:

Representación llevada a cabo por las titiriteras Sueños de Hilo, que acerca al alumnado a la realidad del mundo rural desde un punto de vista global, a la vez que a la producción y consumo de alimentos de manera sana, justa y sostenible.

Existe la opción de realizar fichas educativas para desarrollar el contenido tratado.

• EDAD:

Todos los rangos de edad.

En caso de querer hacer las fichas educativas, se recomienda a partir de 9 años.

• MATERIALES:

> Audio.

> Vídeo.

> Lápiz, goma de borrar y colores para las fichas educativas.

> Enlace al cuento:

<https://www.youtube.com/watch?v=PsRug1mZQZo>

> Enlace a las fichas educativas:

<https://justiciaalimentaria.org/sites/default/files/docs/fichas2020.pdf>

• DESARROLLO:

Tras la visualización del cuento de títeres, se comenta qué les ha parecido y su opinión al respecto.

En grupos de 9 años en adelante, se les puede dar la opción de hacer las fichas educativas para desarrollar el contenido.



4.9

CARRERAS DE ANIMALES DE LA GRANJA

DINÁMICA:

Juego para recordar y repasar los animales domésticos que suele haber en las granjas y su comportamiento.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Pelota u objeto al que tienen que llegar.

• DESARROLLO:

En primer lugar, se les explica qué son los animales de una granja, preguntándoles cuáles piensan que son y la función que desempeñan.

El juego consiste en hacer carreras por equipos (de dos a cuatro personas), hasta llegar a una pelota u objeto que se haya decidido. Se da la salida y tienen que llegar a la meta actuando como el animal de granja que indique la persona que dinamiza (caballo, vaca, pato, gallina, conejo...).

Se puede complicar haciendo que cada persona tenga que representar un animal distinto, sin repetirse.

La carrera no acaba hasta que todo el grupo llega a la meta.



DESARROLLO:

El objetivo es encestar en el recipiente correcto la pelota de papel correspondiente.

En primer lugar, se buscan tres recipientes adecuados para que se puedan introducir las bolas de papel reciclado. Cada recipiente debe tener una cartulina con un título o dibujo que represente los cuatro contenedores más comunes: papel, vidrio, orgánico e inerte. Se les explica en qué consiste el reciclaje, y lo que se tiene que poner en cada contenedor, al igual que su color correspondiente.

Se forman cuatro grupos, y cada uno tiene que pintar la cartulina de manera que sea fácil de reconocer su finalidad. En grupos de menor edad, se pueden proporcionar estas cartulinas ya dibujadas para facilitar el trabajo, y así poder pintarlas con pintura de dedos del color correspondiente (orgánico de marrón, vidrio de verde, inerte de amarillo y papel de azul).

Se colocan las cartulinas en los recipientes. Se hacen bolas con papel que haya para reciclar o que no tenga utilidad.

Por turnos y a cierta distancia, tienen que ir tirando las bolas a los recipientes para poder encestarlas. Cada participante tiene tres oportunidades.

La persona que dinamiza le va indicando a cada participante qué es su bola de papel (un bote de cristal de conserva, cáscaras de manzana, una revista, una botella de plástico...). La persona que tira tiene que decir en qué contenedor va; en caso de no saberlo, tiene dos opciones:

- > Comodín de la llamada: simular que llama por teléfono a alguien del equipo para que le ayude con la respuesta.
- > Comodín del público: preguntarle al grupo en general, dando por válida la respuesta que apoye más número de personas.

El juego termina cuando se acaben todas las bolas de papel.

DINÁMICA:

Juego para aprender qué es el reciclaje, sus distintos tipos y sus contenedores correspondientes mediante el deporte.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > 4 cubos o recipientes grandes para encestar.
- > 4 cartulinas.
- > Colores, lápices, gomas de borrar.
- > Papel para reciclar.

4.11

VELETA COLECTIVA

Fuente: <https://es.wikihow.com/hacer-uno-veleta>

DINÁMICA:

Manualidad consistente en la fabricación de veletas entre todo el grupo para observar la dirección del viento en el centro escolar.

• **EDAD:** De 6 a 12 años.

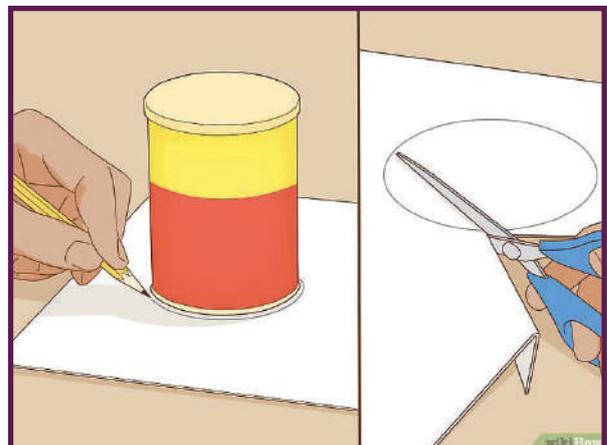
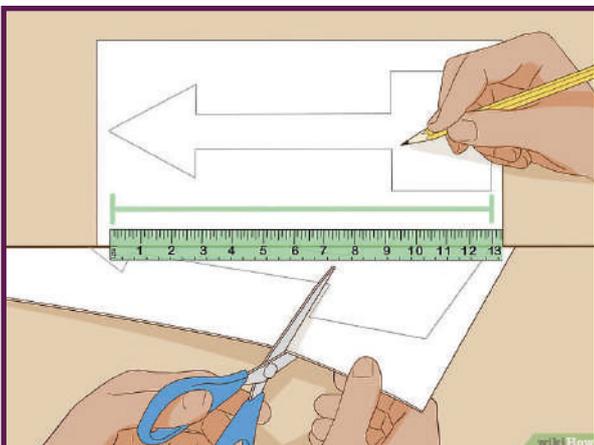
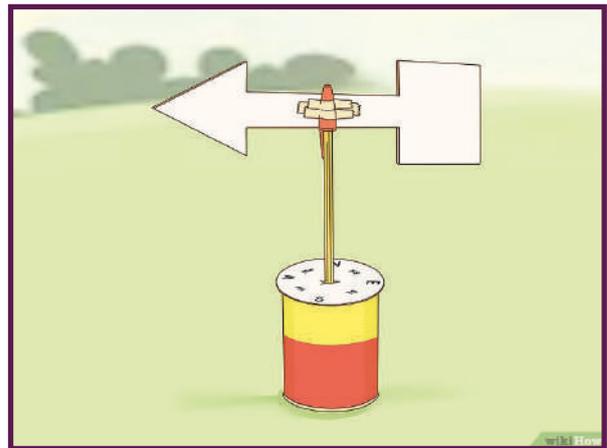
• MATERIALES:

- > Cartón.
- > Tijeras.
- > Regla.
- > Témperas y pinceles o lápices de colores.
- > Lata de comida vacía y limpia.
- > Rotuladores.
- > Lápiz con goma en el extremo.
- > Capuchón de un bolígrafo.
- > Cinta adhesiva.
- > Plastilina.
- > Tierra.

• DESARROLLO:

1. Se dibuja una flecha de 4 cm de largo sobre un pedazo de cartón. Un lado de la flecha debe terminar en un triángulo y el otro lado, en un cuadrado, siendo este último más grande que el primero. Para que se vea mejor, se puede pintar el cartón con témperas o lápices. Una vez decorada, se recorta la flecha.

2. Se coloca la lata sobre el cartón y se delinea el borde con un lápiz. Luego, se recorta por fuera de la línea trazada de manera que el pedazo de cartón sea más grande que el borde de la lata. Puede servirnos cualquier lata, grande o pequeña.

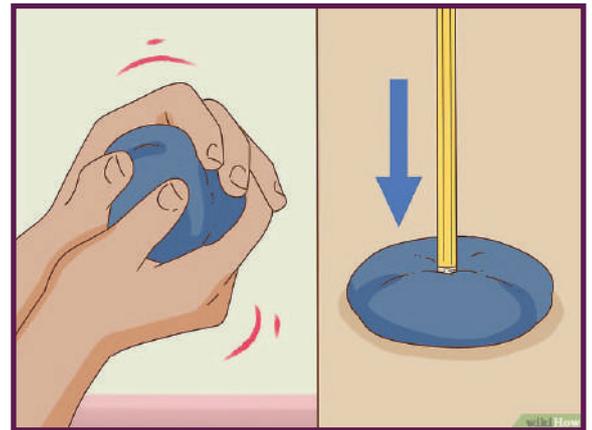
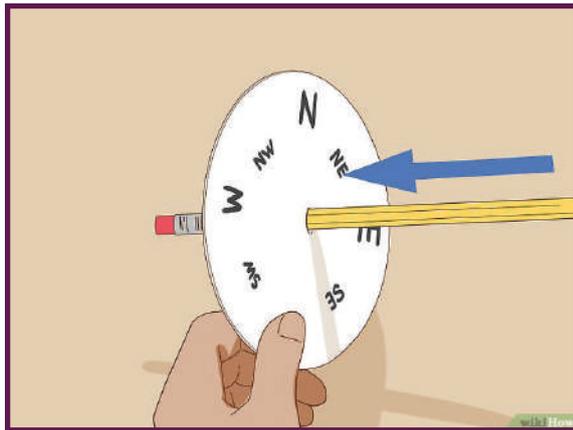


3. Con la ayuda de las tijeras y con cuidado, se perfora un agujero en el centro del círculo de cartón, del tamaño adecuado para que pueda introducirse un lápiz. Si el agujero es un poco más pequeño que el lápiz, no pasa nada, ya que se ensanchará al empujarlo a través de él.

4. Se escribe con rotulador de manera visible «Norte (N)» en la parte superior del cartón, «Este (E)» en el lado derecho, «Sur (S)» en la parte inferior y «Oeste (O)» en el lado izquierdo. También se puede añadir «Noreste (NE)» entre el norte y el este; «Sudeste (SE)» entre el sur y el este; «Suroeste (SO)» entre el sur y el oeste; y «noroeste (NO)» entre el norte y el oeste.

5. Se inserta el lápiz por el agujero del cartón, empujándolo hacia abajo y despacio, para evitar que se ensanche demasiado. La goma debe quedar en la parte donde no están escritos los puntos cardinales.

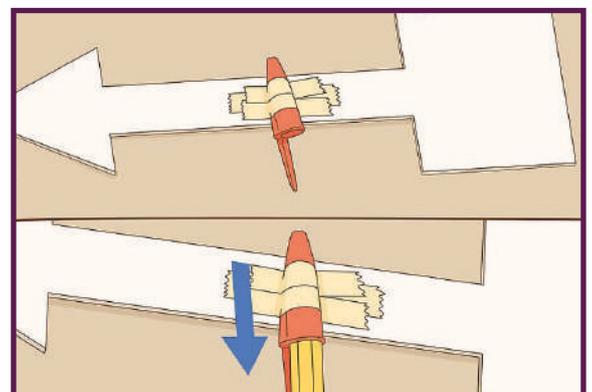
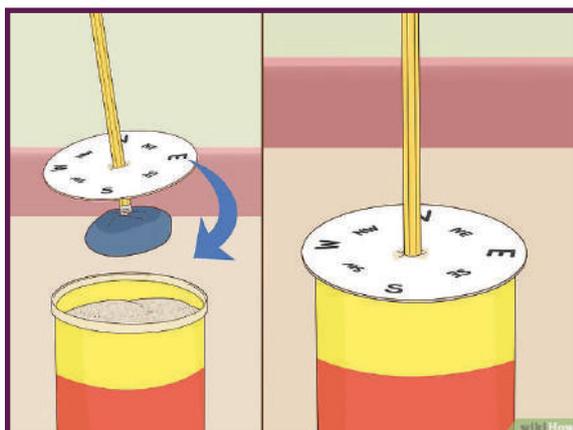
6. Con la plastilina, se forma una pelota en la que se introduce la goma del lápiz, y se fija moldeando un poco la plastilina. Esta pelota actúa como un peso para sostener el lápiz en posición vertical mientras se utiliza la veleta.



7. Se decora o se pinta la lata, para que la veleta se vea bien. A continuación, se llena con tierra, aproximadamente hasta la mitad, para que no se vuelque. Se puede utilizar cualquier otro objeto pesado para que ejerza peso, por ejemplo, piedras.

8. Se mete el lápiz con la plastilina en la lata, empujando un poco en la tierra para que resista más, pero no mucho para que la flecha pueda moverse con el viento.

9. Se coloca el capuchón del bolígrafo de forma vertical en el centro de la flecha. Luego, se aplican de 3 a 4 tiras de cinta adhesiva encima del capuchón de bolígrafo para fijarla. Por último, se coloca encima de la parte superior del lápiz para completar la veleta. La flecha debería ser capaz de girar sobre sí misma libremente.



10. Se utiliza una brújula para encontrar la dirección del norte. Se ajusta la veleta de manera que el extremo norte quede orientado en la dirección correcta. Luego, se observa la veleta para verificar en qué dirección sopla el viento. La flecha apuntará en la dirección desde la que sopla el viento.

11. Si te mueves mientras utilizas la veleta, no te olvides de utilizar la brújula para asegurarte de que se encuentre en la posición correcta.

4.12

LAS EMOCIONES DE SUPERSEMI

DINÁMICA:

Juego educativo consistente en analizar diferentes situaciones e identificar las emociones que ha sentido el alumnado, para así tener mayor conciencia emocional. Se aprende a expresar esas emociones mediante la comunicación no violenta, sin dañar y para comprender mejor las de otras personas.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades..

• MATERIALES:

> Las Emociones de Supersemi del [Anexo 15 - Página 129](#).

DESARROLLO:

El juego puede hacerse por equipos o colectivamente. En el caso de hacerse por equipos, cada uno debe contar con un juego de fichas del anexo.

Cada vez le toca a una persona representar la emoción que ponga en la carta, la cual cogerán de un montón en el que estén boca abajo.

→ De 3 a 9 años:

El grupo se pone en círculo y la persona a la que le toque representar la emoción se sitúa en el centro para que todo el mundo la vea. Mediante un gesto, o imitando la cara que aparezca en la carta, tiene que lograr que el resto del grupo adivine de qué emoción se trata. Para este rango de edad, descartaremos las emociones más complicadas. Una vez obtenida la respuesta correcta, la persona que dinamiza al grupo preguntará:

- > ¿Por qué Supersemi se puede sentir así?
- > ¿Habéis tenido alguna vez esta emoción?. ¿Cuándo?
- > ¿Cómo nos sentimos las demás personas cuando vemos a alguien así?
- > ¿Qué podemos hacer para ayudarla si lo necesita?

Cada vez que termine una persona, se le da un aplauso grupal.

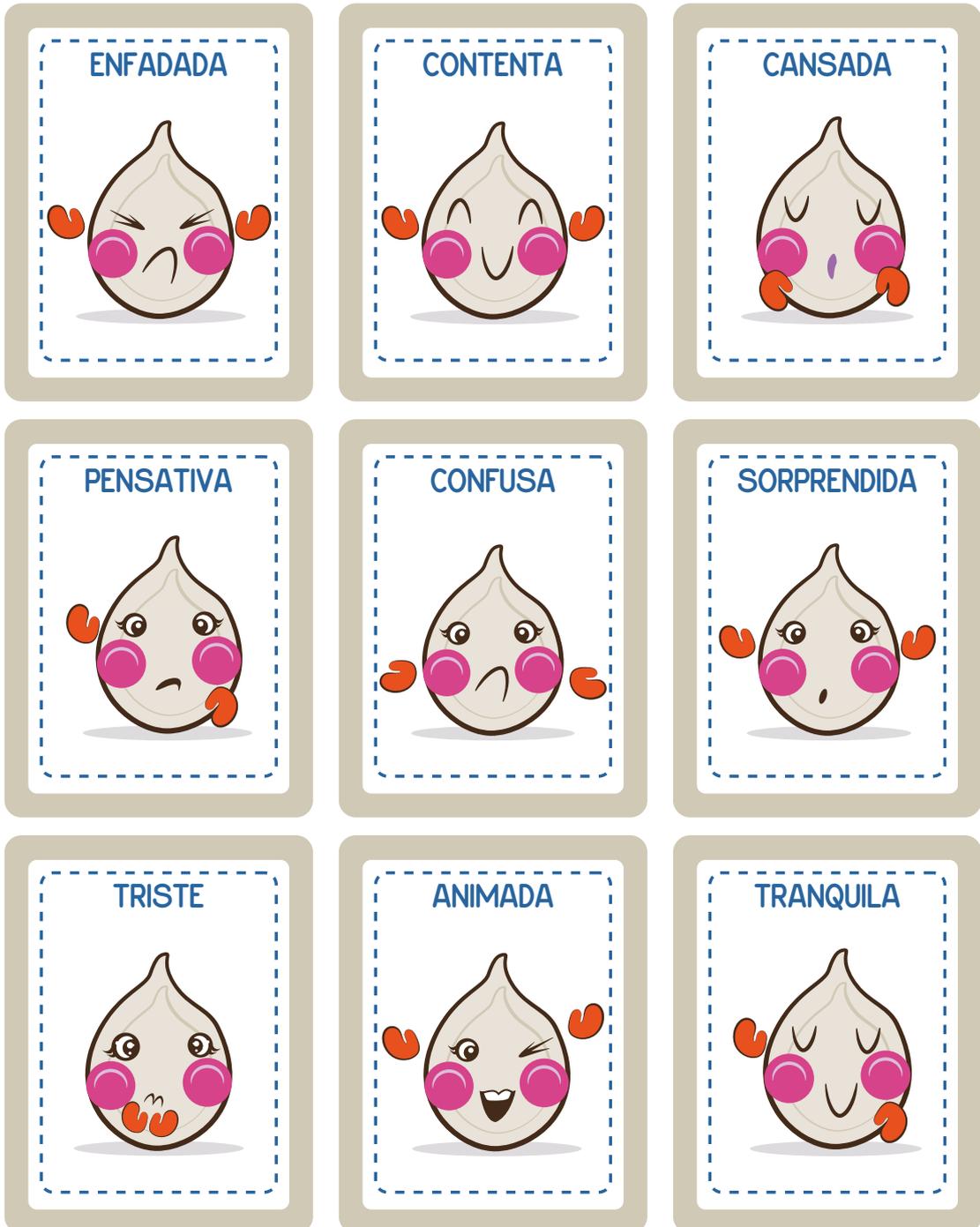
El juego termina cuando se representen todas las emociones, o cuando ya no haya más participantes en el grupo.

→ De 9 a 12 años:

El juego se desarrolla de la misma forma que la explicada en el apartado anterior, pero no se descarta ninguna emoción y, en lugar de hacerlo con mímica, tienen que inventarse una historia en la que Supersemi haya podido desarrollar ese sentimiento. La persona que dinamiza puede ayudar aportando ideas. Cuando el resto de participantes lo adivinen, darán un aplauso grupal a quien ha contado la historia.

Al igual que para el anterior rango de edad, se lanzarán al grupo las siguientes preguntas:

- > ¿Por qué Supersemi se puede sentir así?.
- > ¿Habéis tenido alguna vez esta emoción?. ¿Cuándo?.
- > ¿Cómo nos sentimos las demás personas cuando vemos a alguien así?.
- > ¿Qué podemos hacer para ayudarla si lo necesita?.



4.13

GUIRNALDAS DE HOJAS

DINÁMICA:

Manualidad de elaboración de guirnaldas con hojas que encontremos por el patio del colegio o por la calle, de manera que se aprovechen los recursos que da la naturaleza, en esta ocasión, para un fin decorativo.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Hojas secas de diversos tamaños y formas.
- > Pinturas de dedos/rotuladores.
- > Lana.
- > Tijeras.
- > Cola blanca.

• DESARROLLO:

Se recogen hojas secas que veamos por el patio o por la calle. Las hojas se pueden decorar libremente, bien con pintura de dedos, con rotuladores o con los recursos de los que se dispongamos. Una vez decoradas, si es necesario, se dejan secar al sol con cuidado de que no se vuelen.

Se cortan trozos de lana largos para unir las hojas aleatoriamente. Se pueden pegar con cola blanca a la lana, o bien, si las hojas conservan su rabito, haciendo un nudo en él con mucho cuidado.

Entre todo el grupo se decide dónde colocar las guirnaldas: en el comedor, en los pasillos, en las puertas del comedor...

• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo para tener una asamblea. Se cuentan los puntos totales de cada persona y se les hace entrega de su recompensa.

De igual manera que en las fases anteriores, se vincula la recompensa colectiva con el desarrollo de la semilla plantada. Gracias a su esfuerzo, sigue creciendo sana y feliz. Chocamos los cinco entre todo el grupo para darnos la enhorabuena.

Las recompensas para este caso son:

- > Enlace al cuento «Patatín Patatán» de la Página 63.
 - > Cuento:
<https://www.youtube.com/watch?v=PsRug1mZQZo>
 - > Fichas educativas:
<https://justicialimentaria.org/sites/default/files/docs/fichas2020.pdf>
- > «Puzzle animales que nos cuidan» de la página 57.
Anexos 12, 13 y 14 - Páginas 126, 127 y 128.
- > Beso, abrazo y choque de manos de cada persona a la recompensada.

DINÁMICA:

Repaso de los ítems conseguidos tanto individual como colectivamente a lo largo de esta fase.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.
- > Recompensas impresas.



QUINTA FASE

«VIVE LA PRIMAVERA CON LAS
AMISTADES DE SUPERSEMI»



MARZO - ABRIL

¿EN QUÉ CONSISTE?

Conocimiento de las amistades de Supersemi, tanto flora como fauna cercana a la huerta.

Vinculación del crecimiento de una semilla con el crecimiento del alumnado.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Diferenciar entre los insectos beneficiosos y perjudiciales para la huerta.

Reconocer los hábitos saludables para un buen desarrollo del alumnado.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Cuento
Manualidad
Juegos populares
Medidores de compromiso

5.0



LO QUE VAMOS HA HACER

La primavera es sinónimo de llenar de vida nuestro alrededor, se activa toda la energía de la naturaleza, aparecen los insectos, las flores y, como consecuencia, hay un estallido de color y movimiento en nuestras plantas.

Esta fase es importante para reconocer la diversidad de insectos y el desarrollo de las plantas, evolucionando hacia su producción.

Usaremos todo lo mencionado para que el alumnado conozca a las amigas y amigos de Supersemi, al igual que otras figuras que no son tan colaboradoras con las plantas hortícolas. Del mismo modo que en las fases anteriores, se seguirá vinculando el desarrollo de la planta con el personal, poniendo en alza la alimentación saludable y responsable.

CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > Conocimiento de la biodiversidad de animales y plantas del entorno.
- > Aprendizaje de formas de cuidado de las plantas hortícolas respetuosas con el medio ambiente.
- > Concienciación feminista mediante juegos populares.
- > Puesta en valor de la comida saludable y sostenible como única vía de un desarrollo correcto del crecimiento.
- > Fomentar actitudes como la concentración, el desarrollo de la motricidad fina, el desarrollo de la imaginación y el trabajo en equipo a través de las manualidades.
- > Concienciar sobre el uso del agua.
- > Potenciar en positivo el ser agentes de cambio y transformación social gracias a compromisos individuales y colectivos.



5.1 ¿QUIÉN SOY?

DINÁMICA:

Juego de cartas donde se presentarán a los insectos que intervienen en una huerta, esos animales que intervienen en el desarrollo y beneficio de las plantas hortícolas y frutícolas, así como los insectos que pueden convertirse en una plaga perjudicial para nuestra huerta.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Cartas del Anexo 16 - Páginas 130 y 131.
- > Lana.
- > Tijeras para cortar la lana y las cartas del anexo.

• DESARROLLO:

El juego consta de diez cartas, por lo que haremos grupos de este número para que todo el mundo pueda jugar. Otra opción es agrupar por parejas, compartiendo una carta para cada dos.

El grupo se pone en círculo y cada participante se ata un trozo de lana alrededor de la cabeza para sujetar la carta que les toque, de manera que el resto puedan verla, pero no quien la posee. Es importante que no vean la carta que le toca, porque tienen que adivinarla. La persona que dinamiza es la encargada de repartir las cartas.

Comienza la persona de menor edad, haciendo una pregunta al resto del grupo para tratar de adivinar el insecto que le ha tocado. Por ejemplo: ¿tengo patas?, ¿cuántas patas tengo?, ¿de qué color soy?, ¿puedo volar?...

Sólo se hace una pregunta por turno, y la persona que trata de adivinar puede dar una respuesta cada vez si quiere.

Cuando alguien adivine su insecto, la persona que dinamiza lee el dato correspondiente.

MARIQUITA:

Nos ayudan porque se comen insectos como pulgones, moscas blancas, arañas rojas o polillas, que pueden ser perjudiciales para nuestra huerta. Si ves una mariquita, no dudes en acercarla a tus plantas para protegerlas; además, son preciosas.

ABEJA:

Se alimentan de néctar y transportan el polen, adherido a su cuerpo, de flor en flor. De



este modo, favorecen la biodiversidad y la supervivencia de múltiples especies de plantas. Son muy importantes para nuestro planeta, así que ¡no las mates! Además, producen la miel que nos gusta tanto y es tan buena para cuidarnos cuando nos duele la garganta.

LOMBRIZ:

Son fantásticas compañeras en el huerto, ya que ayudan en el proceso de descomposición de la materia orgánica, aportando esponjosidad al suelo, lo que da muchos beneficios (mejora la aireación, la retención del agua y el drenaje cuando esta sobra). Además, desinfectan el material, pues eliminan las bacterias y parásitos que se pueden dar durante el proceso. Producen el humus de lombriz (la mejor tierra para sembrar) y un excelente fertilizante.

ORUGA:

Hay decenas de especies de orugas, y se pueden enterrar bajo el suelo durante el día para no ser vistas. Muchas especies son polívoras, que quiere decir que les gusta de todo, por lo que, si no hacemos algo para combatirlos, se pueden convertir en una auténtica plaga (colonia de organismos animales o vegetales que ataca y destruye los cultivos y las plantas).

HORMIGAS:

Indirectamente, son muy perjudiciales, porque usan técnicas de alimentación que dañan a las plantas, como puede ser el transporte de pulgones y cochinillas a las ramas jóvenes o a las raíces de las plantas, lo cual las daña. Muchas veces, si conseguimos eliminar o ahuyentar a las hormigas, estamos evitando hasta 3 o 4 plagas y enfermedades juntas, pues rompemos la cadena que generan. Por ejemplo, la hormiga defiende al pulgón, y el pulgón genera el hongo negrilla, que es el que evita que la planta haga la fotosíntesis al cubrir la superficie de las hojas.

ARAÑA:

Con los primeros aires calientes que provocan que nuestra huerta se seque un poco, empieza a aparecer la araña roja. Las hojas de las plantas se llenan de puntitos amarillos y se empieza a ver una especie de telilla blanca. Estos son los principales síntomas de esta plaga.

CARACOL:

Son los más comunes en las huertas. Se reproducen con facilidad y pueden llegar a ser muy numerosos y provocar una plaga (colonia de organismos animales o vegetales que ataca y destruye los cultivos y las plantas). ¿Sabéis cuál es el remedio natural más eficaz para combatirlos?, ¡La cerveza!

MARIPOSA:

Son insectos muy bonitos y estupendos porque, al igual que las abejas, polinizan las plantas, pero tienen una parte negativa: ponen huevos por todos lados y sus larvas se alimentan de las hortalizas que tenemos plantadas.

ESCARABAJO:

Existen numerosas especies de escarabajos depredadores que se alimentan de larvas y ejemplares adultos de ácaros e insectos, como la mosca blanca o el pulgón, los cuales, si se encuentran en gran número, pueden atacar nuestra huerta.

BABOSA:

Es la «prima» del caracol. Pueden llegar a ser muy abundantes en la huerta y originar una plaga (colonia de organismos animales o vegetales que ataca y destruye los cultivos y las plantas). ¿Sabéis cuál es el remedio natural más eficaz para combatirlos?, ¡La cerveza!



5.2

MARIQUITA EN LA HUERTA ORGÁNICA

DINÁMICA:

Cuento de Guadalupe Abdo que enseña los insectos beneficiosos para la huerta y el reconocimiento de diversas hortalizas. Esta narrativa es imprescindible para que conozcan algunos insectos beneficiosos para la huerta y su labor en ella. También se identifican algunas hortalizas y sus propiedades.

• EDAD:

De 3 a 9 años.

• MATERIALES:

PDF descargable del cuento: https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-mariquita_en_la_huerta_organica.pdf

• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo y se les narra el cuento. Se puede leer en versión digital o se puede imprimir para que vayan viendo los dibujos al mismo tiempo.

Al acabar la narración, se comenta sobre los insectos que han aparecido y si los conocen. También se puede reflexionar sobre las hortalizas que conocen y cuáles son las que más les gustan, sin profundizar mucho en el tema, ya que en el siguiente paso se tratará con mayor detenimiento.

DESARROLLO:

El objetivo es rescatar el juego popular de la comba, cantando la canción La barca adaptada para la dinámica en la canción Sana y libre, con la misma melodía.

Dos personas se sitúan a cada extremo de la cuerda, sin que esté demasiado tensa, y la irán moviendo para que el grupo se vaya turnando para saltarla. El movimiento de la cuerda se adaptará a las capacidades del grupo, puede ser de medio círculo, de círculo entero, más rápido o más lento.

Cada vez que termine el turno de la persona que salta, o que esta falle, pasará a la siguiente. Si alguien falla, le toca mover la cuerda.

CANCIÓN:

Al hacer la compra,
me dijo el frutero,
las niñas bonitas
no pagan dinero.
Yo no soy bonita,
sí lista y valiente,
dame fruta fresca
que venga de cerca.
Quiero ser bombera
o lo que yo quiera,
con mi libertad,
el mundo conquistar.

DINÁMICA:

Adaptación de una canción popular para saltar a la comba con una letra feminista, de manera que perseguimos tres objetivos: la concienciación feminista, la puesta en valor de los juegos populares y hacer ejercicio de manera divertida.

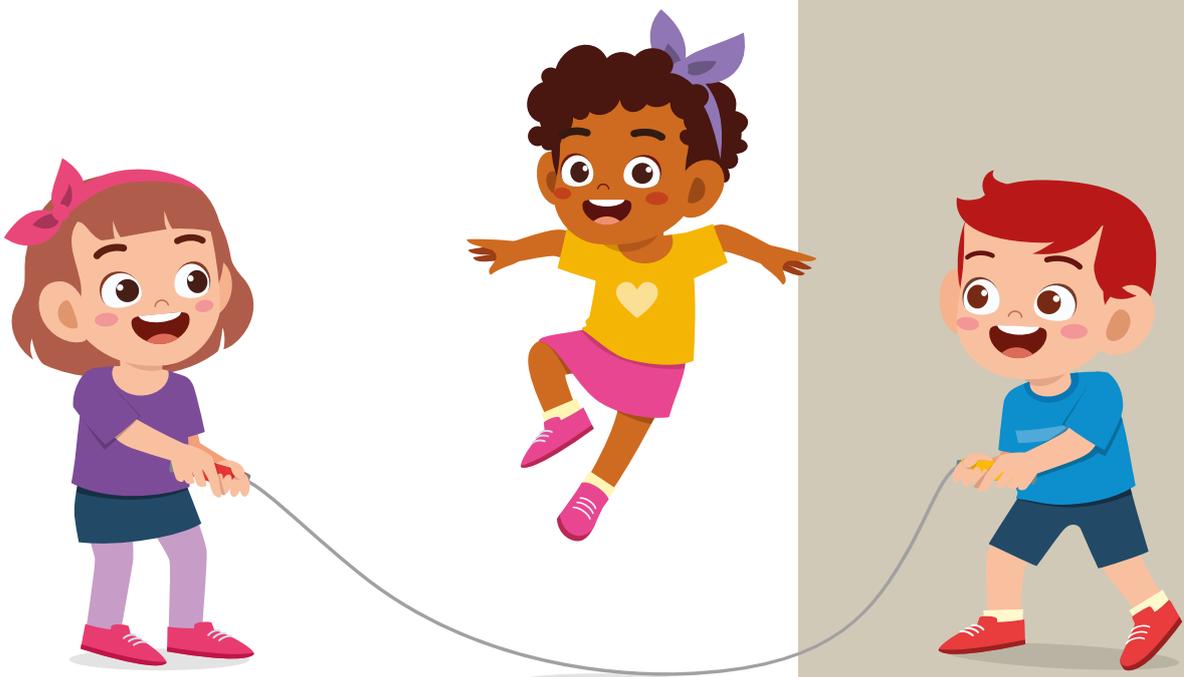
• **EDAD:**

A partir de los 6 años.

• **MATERIALES:**

> Cuerda larga de 2 metros como mínimo.

> Copia de la canción.



5.4

MEMORAMA INSECTOS DE LA HUERTA



DINÁMICA:

Juego de mesa para repasar los insectos que podemos encontrar en la huerta, explicados en la dinámica anterior. Con el memorama se mejora la memoria visual, se incrementa la concentración y sirve para establecer conexiones y relaciones entre los conceptos presentados.

• EDAD:

Todos los rango de edad, adaptado a sus capacidades..

• MATERIALES:

- > Dos copias del Anexo 16 - Páginas 130 y 131 (dinámica "¿Quién soy?" de las páginas 74 y 75).
- > Tijeras para recortar las cartas.

DESARROLLO:

Se dividen en grupos de cuatro personas y se colocan todas las cartas boca arriba formando un cuadrado o un rectángulo. Se cuenta hasta cinco para poder memorizar su posición y se ponen todas boca abajo. Por turnos, van levantando dos cartas que crean que son iguales. En caso de no serlo, se les vuelve a dar la vuelta y pasa el turno a la siguiente persona.

La finalidad es encontrar todas las parejas de insectos. Cada vez que se encuentren, la persona que acierte se queda las dos cartas.

El juego termina cuando se descubren todas las cartas.



DINÁMICA:

Manualidad que emplea la reutilización de envases de plásticos de botellas para hacer macetas. Su finalidad es trasplantar la planta si fuera necesario o sembrar nuevas semillas.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Botella de plástico vacía y limpia de 2 litros.
- > Rotuladores permanentes de colores.
- > Tijeras.
- > Cúter.
- > Pinturas acrílicas.
- > Brocha o esponja.
- > Cola blanca disuelta en agua al 50%.

• DESARROLLO:

Se corta la mitad superior de la botella con el cúter. Con el alumnado más pequeño, este paso lo hará la persona que dinamice. Se pinta la botella con pinturas acrílicas y una brocha (si es posible, usar una de espuma). También se pueden usar rotuladores permanentes o pegatinas. En el caso de usar pintura acrílica, se deja secar una media hora. Posteriormente, puede pintarse encima con rotuladores. Se hacen unos agujeros en la parte de abajo para que el agua se pueda escurrir por ellos. Para proteger la maceta, se barniza con cola blanca diluida a partes iguales con agua. Se deja secar y ya está lista para llenar de tierra y sembrar o trasplantar.

5.6 DE HUERTA A HUERTA, TE DEJO BOQUIABIERTA

DINÁMICA:

A través del juego popular de la oca modificado, se repasan alimentos sanos e insanos y se premia la comida correcta para una alimentación sana.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades. Tableros de juego adaptados.

• MATERIALES:

> Dado.

> Fichas de colores o piedras.

> Tableros de la oca impresos:

> De 3 a 6 años. Tablero pequeño de 20 casillas del [Anexo 17 - Página 132](#).

> De 6 a 12 años. Tablero grande de 40 casillas del [Anexo 18 - Página 133](#).

• DESARROLLO:

Cada participante tiene una ficha con la que irá avanzando según el número que muestre el dado. Comienza el juego la persona de menor edad, y se continúa en el sentido de las agujas del reloj.

Cuando se caiga en la casilla de la huerta, se dice: «De huerta a huerta, te dejo boquiabierta», y se saltan casillas consecutivas hasta llegar a la siguiente donde esté dibujada la huerta. En este caso, se repite turno.

La persona o grupo de personas que lleguen a la casilla final de Supersemi, siguen tirando su dado y dicen a qué persona o grupo le regalan la puntuación obtenida. El juego termina cuando todas las fichas alcanzan la casilla final.

Explicación de las casillas de juego:

→ [De 3 a 6 años](#)

> Casilla de huerta: se repite turno. Salta hasta la siguiente casilla de huerta.

> Casilla de hamburguesa de McDonald's: pierde un turno por dolor de barriga.

> Casilla de la cesta de fruta: gana un turno por supervitaminas.

> Casilla de la mano: ¡choca los cinco con quien tengas al lado!

> Casilla de la ensalada: gana un turno por superfuerza.

> Casilla de la tarta/bollería industrial: ¡demasiado azúcar! Retrocede 2 casillas.

> Casilla de Supersemi: da un salto diciendo: ¡Supersemi saltadora!. Avanza hasta la siguiente casilla de Supersemi, casilla final del tablero.

→ De 6 a 12 años

- > Casilla de huerta: se repite turno. Salta hasta la siguiente casilla de huerta.
- > Casilla de hamburguesa de McDonald's: pierde un turno por indigestión. Si nombras 5 frutas, recuperas el turno.
- > Casilla de la cesta de fruta: gana un turno por supervitaminas. Si dices 2 frutas con la vitamina que aportan, ganas dos turnos.
- > Casilla de la mano: ¡choca los 5 con quien tengas al lado! Avanza 5 casillas por trabajar en equipo.
- > Casilla de la ensalada: gana un turno por superfuerza. Si dices una receta de ensalada, ganas 2 turnos.
- > Casilla de la tarta/bollería industrial: ¡demasiado azúcar! Retrocede 2 casillas. Si dices 5 alimentos que no son sanos, retrocedes solo una casilla.
- > Casilla de Supersemi: da un salto diciendo: ¡Supersemi saltadora! Avanza hasta la siguiente casilla de Supersemi, casilla final del tablero.
- > Casilla de Coca-Cola: tanto gas te hace retroceder 3 casillas por un eructo. Si dices 3 bebidas saludables que puedas hacer en casa, retrocedes solo una casilla.
- > Casilla del agua: si bebes agua, avanzas 2 casillas.
- > Casilla de Telepizza: tu barriga está llena por comerte una pizza entera. Pierdes un turno para reponerte.
- > Casilla fábrica industrial: la contaminación ha destruido tu huerta. Vuelves al punto de partida.



5.7

LA PEQUEÑA ORUGA GLOTONA

DINÁMICA:

Cuento escrito por Eric Carle sobre una oruga que devora todo lo que encuentra a su paso, con un hambre atroz. La pequeña oruga glotona introduce al alumnado en la magia de la naturaleza y el espectáculo del ciclo de la vida a través de la increíble pero real historia de la metamorfosis de una oruga.

• EDAD:

De 3 a 6 años.

• MATERIALES:

- > Audio.
- > Vídeo.
- > Conexión a internet.

DESARROLLO:

El grupo se acomoda para ver el cuento La pequeña oruga glotona. Una vez visionado, se reflexiona sobre lo que come la oruga, haciendo un inciso en el dolor de barriga que le entra por comer comida no saludable. Se busca la implicación del alumnado con sus respuestas, contando si han visto alguna vez una oruga y su transformación, si han visto comer a alguna de ellas, etc.

Enlace del cuento: [Ahttps://www.youtube.com/watch?v=SjiGJAWylfHc](https://www.youtube.com/watch?v=SjiGJAWylfHc)



DESARROLLO:

El alumnado puede bailar libremente con la música mientras escucha la canción, y también puede visualizar el vídeo en el enlace que se proporciona. A continuación, se les puede pedir que nombren las plantas que se les ocurren y qué podemos hacer con ellas. Por ejemplo:

- > Tomatera: para comer el fruto.
- > Albahaca: para ahuyentar a los mosquitos.
- > Romero: para que el armario huela bien y no haya polillas.
- > Margaritas: para hacer un regalo.

Enlace de la canción: <https://www.youtube.com/watch?v=U98BcxgmHLg>

DINÁMICA:

Canción de *Marcos Herrera* para poner en valor las propiedades y la diversidad de las plantas a través de la música.

• EDAD:

De 3 a 6 años.

• MATERIALES:

- > Audio.
- > Vídeo (opcional).
- > Conexión a internet.

5.9 ¡QUÉ SED!



DINÁMICA:

Juego cooperativo para conseguir beber agua. El agua es la bebida fundamental que necesita nuestro cuerpo para vivir. En algunos lugares del mundo, no hay acceso a ella y, a veces, hay que andar kilómetros para poder conseguirla. Este juego consiste en superar una serie de pruebas hasta llegar a una jarra de agua de donde podrán beber.

• EDAD:

A partir de 6 años.

• MATERIALES:

- > Vasos vacíos de cartón.
- > Jarra/s de agua.
- > Tizas para pintar las guías en el suelo (opcional).
- > Audio para reproducir música (opcional).



El objetivo es que cada participante lleve un vaso de diferentes maneras hasta llegar a la jarra de agua, donde podrán llenarlo y beber.

El grupo se sitúa en un extremo del patio del colegio y en el extremo contrario, si coloca la jarra con agua para beber. Opcionalmente, se puede pintar una línea con tiza en el suelo para que les sirva de guía hasta llegar a la jarra. Esta línea se puede trazar recta para rangos de edad menores o con curvas para los más mayores.

Si se quiere, se puede poner música para crear ambiente (lista «música circense» en Spotify).

Se divide el grupo en parejas, las cuales procederán de distinta forma según su edad:

→ De 3 a 6 años:

Las parejas van de la mano y cada miembro lleva el vaso boca abajo en la cabeza. Despacio, tienen que ir saliendo del puesto inicial hasta llegar a la jarra. Si se les cae el vaso, lo recogen del suelo y se lo ponen otra vez en la cabeza, sin soltarse de la mano. Los miembros de la pareja se ayudan mutuamente.

→ De 6 a 9 años:

Los miembros de la pareja se ponen uno detrás del otro. Quien está delante lleva los dos vasos (uno dentro del otro) en la cabeza y abre las piernas. El otro miembro de la pareja tiene que pasar entre las piernas para ponerse delante mirando hacia la jarra, se coloca los vasos en la cabeza y abre las piernas para que el otro miembro pase por debajo de la misma forma. Y así irán avanzando hasta llegar a la jarra.

→ De 9 a 12 años:

Se puede jugar por parejas o en grupos de tres. Una persona es la que tiene que saltar, llevando el vaso de agua en la mano, cogido con la camiseta, con la boca o como prefiera. La persona o personas restantes tienen que encorvarse con las manos apoyadas en los muslos y doblar las rodillas más o menos según la capacidad de la persona que salta.

Quien salte, cogerá carrerilla y, apoyando las manos sobre la espalda del compañero/a, saltará. Si son tres personas, saltará de la misma forma a la siguiente. Una vez supere los obstáculos, se inclinará y pasará el turno a la persona que estaba en último lugar. Y así sucesivamente hasta llegar al lugar donde está la jarra. Cuando vayan llegando a la meta, tienen que ir animando al resto hasta que lleguen al final.

El juego termina cuando todas las personas del grupo consiguen llenar su vaso de agua.

DINÁMICA:

Se retoma el poder del masaje como herramienta pedagógica, de relajación y expresión emocional. En este caso servirá para vincularlo a distintos insectos implicados en la huerta para afianzar su reconocimiento.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

Ninguno.

• DESARROLLO:

En primer lugar, hay que buscar un lugar tranquilo en el que, a ser posible, no haga mucho frío. También se puede acompañar el momento con música relajante. A continuación, se organiza al grupo por parejas: uno de los miembros se colocará boca abajo en posición fetal y el otro, se sentará a su lado, preparándose para realizar el masaje en su espalda. La persona encargada irá diciendo los pasos a seguir.

La persona que masajea levanta la prenda de ropa que tapa la espalda del compañero o compañera para dejarla al descubierto. Del mismo modo que en los masajes anteriores, les explicamos que la espalda es la tierra donde se está desarrollando nuestra plantita. Ha crecido y muchos bichitos vienen a hacerle compañía.

Una oruga sube tranquilamente por la espalda, representada por la palma de la mano abierta en la parte de las lumbares. Va subiendo hacia arriba cerrándose y abriéndose, simulando el caminar de un gusano. Al llegar arriba, baja de nuevo, para volver a subir acompañada de la otra mano con los mismos movimientos, ya que otra oruguita se ha unido a dar un paseo.

Las dos orugas se convierten en mariposas, que revolotean por toda la espalda. Esto se representa moviendo las manos por toda la espalda, tocando rápidamente con la yema de los dedos la superficie, de abajo arriba, pasando por todos los lados.

Las mariposas se van a otra huerta y aparecen las mariquitas, que van pegando bocaditos a las hojas que van encontrando. Con las manos, van dando pequeños pellizcos suaves por la espalda, de nuevo, de abajo hacia arriba.

Las mariquitas ya tienen la tripa llena y se van a dormir la siesta. Ahora, aparece una hilera de hormigas para recoger semillas, que se representan con un movimiento similar al de las mariposas, pero más firme y en fila, recorriendo la espalda hasta llegar a la nuca, donde se quedan un ratito porque están muy a gusto.

Finalmente, el viento sopla por la huerta, y se pasan las manos haciendo círculos grandes con las palmas de manera suave y firme. Esto limpia toda la tierra de hojas y deja a nuestra plantita meciéndose tranquila, terminando así el masaje.

5.11 HOTEL PARA INSECTOS

DINÁMICA:

Manualidad para construir un hotel de insectos, que servirá para dar cobijo a multitud de insectos beneficiosos para la naturaleza. Los principales ocupantes que reciben estos refugios son las abejas y avispas solitarias, polinizadoras naturales, pero también pueden protegerse mariquitas y crisopas. Se usan materiales naturales y reciclables, para aprovechar los recursos que se tienen al alcance.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > 1 caja de madera de frutas o verduras.
- > Elementos naturales: cañas y palos de distintos grosores, piñas, hojas secas, etc.
- > Cartón.
- > Palillos.
- > Tijeras.
- > Cordel.
- > Pistola de silicona.

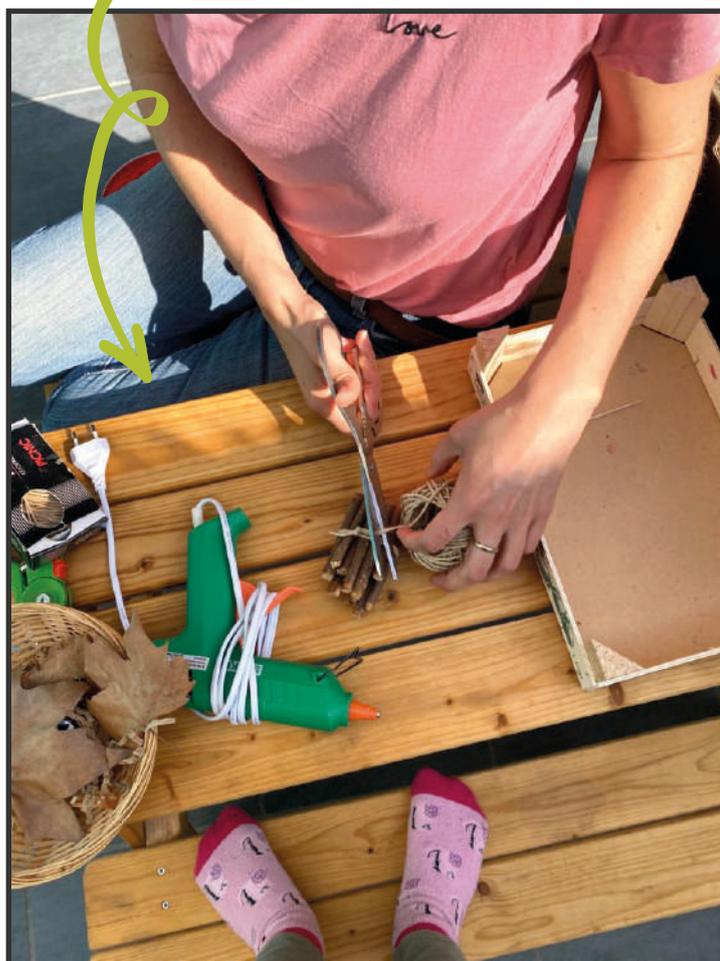
Para más detalles, puedes visitar la página de Kreiva Box en la que nos hemos basado para esta idea, y donde podrás encontrar fotos de cada paso: <https://www.kreivabox.com/ideas-diy-para-ninos/construir-un-hotel-de-insectos-con-ninos/>

DESARROLLO:

En primer lugar, se necesita una caja, que será la estructura del refugio. La mejor opción es una caja de madera, ya que este material es más resistente al agua.



A continuación, se cortan los palitos en trozos pequeños y se unen con el cordel.



Con la ayuda de palillos o tijera, se vacía el interior de las cañas para que los insectos puedan introducirse en ellas.



Para crear más agujeritos donde cobijarse, se corta y se le da distintas formas al cartón.



Se van pegando con la pistola de silicona todos los elementos—estos y los recogidos en la naturaleza— hasta que quede completa.

El hotel de insectos se colgará en un lugar donde no dé el sol directamente, cerca de vegetación.



5.12 PAPIROFLEXIA

DINÁMICA:

El origami o papiroflexia es un arte japonés en el que, a través del plegado del papel, se elaboran diferentes figuras y formas. Esta manualidad ayuda a la estimulación de la motricidad fina, desarrolla la concentración y la paciencia y activa la memoria.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Cartulinas de colores.
- > Reglas.
- > Tijeras.
- > Colores.

• DESARROLLO:

Según el rango de edad, harán un animal determinado de papiroflexia. Se recomienda que la persona que dinamiza vea antes los vídeos y practique las figuras para después enseñarlas al grupo. Otra opción es proyectar el vídeo y hacerlo simultáneamente. Los colores de los folios son opcionales, se puede hacer con papeles para reciclar y luego pintarse.

→ De 3 a 6 años:

- > PERRO (<https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/perro-papel/>).
- > Folios de color marrón para formar un cuadrado de 15x15 cm.
- > Tijeras.
- > Rotuladores/lápices de colores.

→ De 6 a 9 años:

- > MARIQUITA (<https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/mariquita/>).
- > Folios de color rojo para formar un cuadrado de 15x15 cm.
- > Tijeras.
- > Rotulador/lápiz negro.
- > Rotulador/lápiz blanco.

→ De 9 a 12 años:

- > RANA SALTARINA (<https://manualidadesplay.com/ninos/origami-facil-animales/rana-papel-saltarina/>).
- > Folios de color verde para formar un cuadrado de 20x20 cm.
- > Tijeras.
- > Rotulador/lápiz negro.



DESARROLLO:

El objetivo es realizar un mural colectivo, entre todo el grupo, con la figura de Supersemi y sus amistades (insectos beneficiosos para la huerta) alrededor. Hay que tener en cuenta que debe quedar espacio en la pared del colegio (para los grupos de mayor edad) o en el lugar donde se cuelguen los dibujos (en los grupos de 3 a 6 y de 6 a 9) para hacer más adelante la segunda parte del mural, en la que se representarán los superpoderes que nos dan las frutas y vegetales.

→ De 3 a 6 años:

- > Se reparten las plantillas del anexo impresas para que las pinten libremente con pintura de dedos. Estos dibujos servirán para recordar la función de cada insecto en la huerta.
- > Se dejan secar y, a continuación, con la ayuda de cinta adhesiva, se exponen en el comedor o en cualquier espacio que se elija del centro escolar para decorarlo.

→ De 6 a 9 años:

- > Se les facilita un folio en blanco, un lápiz, una goma de borrar y colores. El objetivo es que cada persona haga libremente el dibujo de Supersemi y sus amistades. Para ello, se pueden fijar en las figuras de la dinámica «¿Quién soy?», o en las plantillas del anexo para el grupo de 3 a 6 años. Según sus preferencias, se repartirán los personajes para que no quede ninguno sin representar.
- > Una vez realizados los dibujos, se colocan con cinta adhesiva en el comedor o en cualquier espacio del centro escolar para decorarlo.

→ De 9 a 12 años:

- > El objetivo es hacer un mural en una pared del colegio, representando a los mismos personajes que en el apartado anterior, por lo que se pueden fijar en las plantillas del anexo repartido al grupo de 3 a 6 años. La disposición y los colores quedan a la libre elección del grupo. Hay que tener en cuenta que debe quedar espacio para la segunda parte del mural, que se hará más adelante.
- > En primer lugar, los dibujos en la pared se harán con lápiz y, una vez definidos, se procederá a colorearlos con pinturas acrílicas.

DINÁMICA:

Manualidad colectiva de decoración para recrear lo aprendido en esta fase. Mediante la pintura, se fomenta la libre expresión del alumnado y el trabajo en equipo.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, según sus capacidades.

• MATERIALES:

→ De 3 a 6 años:

- > Pintura de dedos.
- > Plantilla de Supersemi y sus amistades del Anexo 19 (Parte 1) - Páginas 134 - 137.
- > Cinta adhesiva.

→ De 6 a 9 años:

- > Lápices/rotuladores de colores.
- > Goma de borrar.
- > Cartulinas/folios blancos.
- > Cinta Adhesiva.

→ De 9 a 12 años:

- > Pinturas acrílicas.
- > Disolvente.
- > Brochas/pinceles.
- > Trapos para limpiarse.

DINÁMICA:

Como siempre al finalizar cada fase, se hace un repaso de las fichas individuales, recuento de puntos y entrega de recompensas colectivas e individuales.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.
- > Recompensas impresas.
- > Bolsas de semillas

• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo para tener una asamblea. Se cuentan los puntos totales de cada persona y se les hace entrega de su recompensa.

De nuevo se observa la planta para recoger el compromiso colectivo, vinculado a su crecimiento y desarrollo.

Las recompensas para este caso son:

> Juego «Cuarteto de superpoderes» de la página 98. Anexo 21 - Página 144.

> Juego «De huerta a huerta, te dejo boquiabierto» de las páginas 80 y 81. Anexos 17 y 18 - Páginas 132 y 133.

> «Memorama de insectos de la huerta» de la página 78. Anexo 16 - Páginas 130 y 131.

> PDF de «La mariquita en la huerta orgánica» de la página 74:

https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-mariquita_en_la_huerta_organica.pdf



SEXTA FASE

«FRUTAS, VERDURAS Y COLORES,
LOS REGALOS DE SUPERSEMI»



MAYO - JUNIO

¿EN QUÉ CONSISTE?

Conocimiento de la biodiversidad de frutos y sabores.

Vinculación con la alimentación saludable y responsable.

¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

Reconocer los distintos frutos que tenemos a nuestro alrededor.

Aprender hábitos saludables para un buen desarrollo del alumnado.

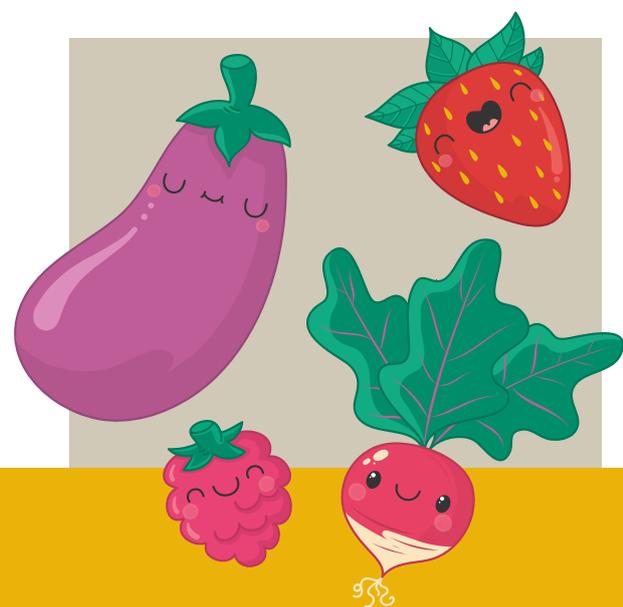
Desarrollar recetas para introducirnos en la preparación de los alimentos.

Repasar todo lo aprendido a lo largo del curso.

¿CÓMO LO VAMOS A APRENDER?

Canciones
Audiovisuales
Recetas
Manualidades
Juegos cooperativos
Medidores de compromiso

6.0



LO QUE VAMOS HA HACER

En esta última fase se empiezan a ver y, en su caso, a recoger los frutos de las semillas plantadas, abriendo el abanico de frutos y sabores. Esta fase está vinculada a la biodiversidad de frutos y sabores y a la alimentación sana y responsable.

Se aprovecha la época de recolección de frutos para enseñar al alumnado la diversidad alimentaria que existe, mostrándoles las propiedades que tienen para el organismo.

Se reflexiona sobre los distintos tipos de comida, desde el punto de vista de su producción y procesado en su caso, los efectos que tienen para el medio ambiente y para su desarrollo en particular.

Se siguen potenciando sus actos en positivo como agentes de cambio y transformación social, haciendo un repaso de todo lo aprendido en el curso escolar con estas dinámicas, y finalizando con la entrega de un diploma para cada persona al final del curso.

CONCEPTOS Y HABILIDADES QUE VAMOS A SEMBRAR

- > Conocer la diversidad de frutas y verduras que existe en el entorno.
- > Aprender las propiedades que aportan los productos hortícolas al organismo.
- > Reflexionar sobre la alimentación cotidiana, reforzando la alimentación sana y sostenible para el medio ambiente.
- > Elaborar recetas para implicar al alumnado en la participación de la alimentación responsable.
- > Potenciar la expresión corporal mediante canciones y coreografías.
- > Repasar y afianzar los conocimientos adquiridos a lo largo del desarrollo de las dinámicas.
- > Conocer y acercar el concepto del plato para comer saludable de Harvard.
- > Reconocer y premiar al alumnado por su esfuerzo a lo largo del curso escolar.



6.1

FRUTA COLGADA

DINÁMICA:

Juego cooperativo que fomenta el trabajo en equipo, teniendo como objetivo probar y disfrutar de la variedad de fruta de una manera divertida.

• EDAD:

Todo rango de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Fruta fresca del tiempo.

> Cuerdas.

• DESARROLLO:

El objetivo es que se coman la fruta que vayan a tomar de postre de una manera original. Preferiblemente, deben ser productos que puedan colgarse fácilmente por el rabito, como manzanas, peras o uvas.

Se ata una cuerda al rabito de la fruta y se cuelgan de algún lugar: en horizontal a modo de tendedero, en las ramas de los árboles o que dos personas sujeten los extremos de la cuerda. La fruta debe estar a la altura adecuada para cada persona, de manera que puedan llegar con la boca sin saltar.

Se divide el grupo en equipos de dos o tres personas, que deben tener las manos en la espalda para no poder tocar las frutas.

La finalidad es comerse la fruta trabajando en equipo, ayudándose, pero sin usar las manos.

DINÁMICA:

Juego de cartas para desarrollar la memoria y la paciencia, en el que se intenta emparejar las verduras iguales.

• EDAD:

Todos los rangos de edad.

• MATERIALES:

- > Copias dobles del Anexo 20 - Páginas 142 y 143 para cada grupo.
- > Tijeras.

• DESARROLLO:

Se dividen en grupos de cuatro personas y se colocan todas las cartas boca arriba formando un cuadrado o un rectángulo. Se cuenta hasta cinco para poder memorizar su posición y se ponen todas boca abajo. Por turnos, van levantando dos cartas que creen que son iguales. En caso de no serlo, se les vuelve a dar la vuelta y pasa el turno a la siguiente persona.

La finalidad es encontrar todas las parejas de verduras. Cada vez que se encuentren, la persona que acierte se queda las dos cartas.

El juego termina cuando se descubren todas las cartas.



6.3 LLENAR LA CESTA



DINÁMICA:

Juego cooperativo que fomenta el trabajo en equipo y posterior reflexión sobre la comida sana. Además, se promueve el desarrollo de equilibrio, la paciencia y la toma de decisiones y resolución de conflictos de manera colectiva.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Frutas/verduras de temporada.
- > Fruta/verdura que no es de temporada.
- > Envases de comida industrial, zumos, briks de batido, caldo...
- > Botellas de agua con etiqueta casera que ponga «agua del grifo».
- > Cartón para reciclar.
- > Cuerdas.
- > Tijeras.
- > Cestas o recipientes para almacenar.
- > Cartulina.
- > Rotulador.



• DESARROLLO:

En primer lugar, se realizan los soportes necesarios para el juego. Para ello, se necesitan cuadrados de cartón de unos 30 cm de lado. En cada esquina, se hace un agujero por el que se pasa una cuerda, asegurándola con un nudo. No se deben hacer los agujeros muy cerca del extremo, ya que pueden romperse al dar tirones. Para que sean más resistentes, se puede poner cinta adhesiva donde se vayan a hacer los agujeros, para perforarlos después. Cada trozo de cuerda debe tener una longitud de unos 40-50 cm de largo.

Se divide al grupo en equipos de cuatro personas. Cada uno coge una cuerda del cuadrado, de modo que en equilibrio y estable en el aire. Es importante no dar tirones. Cada equipo tiene que ponerse un nombre, por ejemplo, «las berenjenas negras», «los seres supersanos»...

Por el patio, se disponen montones de comida clasificados en frutas, verduras, bebidas, comida industrial/procesada. En el centro del espacio, se colocan tantas cestas como equipos haya.

El juego consiste en llenar la cesta con productos alimentarios uno a uno, que tendrán que transportar desde donde están amontonados y ponerlos en la superficie del cuadrado. Cada equipo tiene que coordinarse para que no se caigan durante el recorrido. Si esto sucediera, tendrían que llevar el alimento a su lugar de origen y empezar. Tienen que coger productos diversos, sin guiarles en cuántos ni cuáles deben escoger.

Una vez tengan su cesta llena, se van cogiendo los productos y anotando la puntuación correspondiente en una cartulina por equipos:

- > Fruta/verdura de temporada: + 20 puntos.
- > Fruta/verdura que no es de temporada: + 10 puntos.
- > Alimentos industriales/procesados: - 20 puntos.
- > Agua del grifo: + 10 puntos.

Se suman los puntos de los equipos. A continuación, se puede hacer una reflexión con los grupos de mayor edad con las siguientes preguntas:

- > ¿Por qué habéis cogido esos productos?
- > ¿Por qué pensáis que los alimentos industriales/procesados valen - 20 puntos?

PPorque no son buenos para nuestra salud, ya que



llevan más productos químicos, ni para el medio ambiente, por lo que contaminan en su proceso.

> ¿Por qué puntúa más el agua que el zumo?.

Porque el zumo tiene mucha cantidad de azúcar.

> ¿Por qué la fruta y la verdura que no es de temporada puntúa menos que la que sí lo es?.

Porque, al ser de temporada, tiene más cantidad de nutrientes y sigue un desarrollo natural, normalmente, al aire libre respetando su ciclo. Está en el punto óptimo para su consumo y es más probable que se cultive cercano y no venga de lejos



6.4

CUARTETO DE SUPERPODERES



DINÁMICA:

Juego de cartas para evidenciar los «superpoderes» de las verduras, desarrollando la concentración, la memoria y la colaboración entre compañeras y compañeros.

• EDAD:

A partir de 6 años.

• MATERIALES:

> 1 juego de cartas recortadas del Anexo 21 - Página 144 por cada equipo.

• DESARROLLO:

Inicialmente, se les explican las cinco figuras diferentes de las cartas, haciendo hincapié en lo que cada producto aporta a nuestro organismo:

- > Zanahoria: supervisión (vitamina A).
- > Pepino: superhidratación (agua).
- > Brócoli: superfuerza (hierro, vitamina C, potasio).
- > Calabaza: superdigestión (fibra).
- > Espinacas: superhuesos (calcio).

Se divide al grupo en equipos de tres a cinco personas. Cada equipo debe tener una baraja de cartas completa para poder jugar. Se barajan concienzudamente y se reparten a cada persona cuatro cartas, que no podrán ver el resto de participantes.

Se cuenta en alto (en grupo o una persona elegida) hasta tres, y se pasa una carta que no se quiera, boca abajo, a la persona que se tenga a la izquierda.

El objetivo del juego es conseguir cuatro cartas iguales. En el momento que se consiga, la persona tiene que decir el superpoder de la carta poniendo la mano en el centro. En caso de no decir el poder correcto, se vuelven a mezclar y a repartir las cartas para empezar de nuevo, ya que no se habrá conseguido el reto.



DINÁMICA:

Réplica y adaptación del juego original «Peek-a-Doodle Doo», que favorece la memoria y evidencia el ciclo de los huevos de las gallinas.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > 12 vasos de cartón con una gallina dibujada.
- > 12 pelotitas de papel para reciclar.
- > 15 círculos de cartón.
- > Un cartón de 12 huevos vacío.

• DESARROLLO:

Se forman grupos de cuatro personas, o de ocho jugando por parejas, de manera que cada persona o pareja juegue con una plantilla. Cada persona o pareja tiene un huevo (bolita de color) y un círculo del [Anexo 22 - Página 145](#).

Cada gallina (vaso boca abajo) se pone sobre un círculo de cartón, con un huevo en el interior. Los tres círculos restantes se ponen también en el espacio para jugar, sin gallina y sin huevo. De esta forma, quedan 12 gallinas con un huevo escondido, encima de un círculo, y tres círculos restantes sin nada.

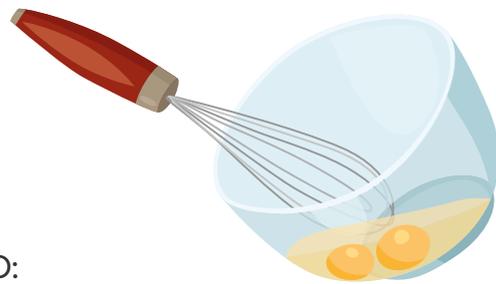
La persona o pareja que empieza el juego levanta una gallina y coge el huevo que se encuentra, poniéndolo en la huevera y moviendo la gallina a un círculo vacío. Pasa el turno a la siguiente persona/pareja, que procederá de la misma forma. En caso de no encontrar ningún huevo, pasará el turno a la persona/pareja siguiente. Las gallinas se van moviendo a los círculos vacíos, tratando de recordar qué gallina queda con huevo escondido, hasta que todos los huevos sean descubiertos.

Una vez que estén todos los huevos en la huevera, toca ponérselos de nuevo a la gallina para que los empolle y nazcan los pollitos, haciendo el procedimiento contrario, se trata de averiguar qué gallina no tiene huevo para poder ponérselo.

Cogen un huevo y lo ponen debajo de una gallina. Si la gallina tiene un huevo debajo, devuelven el huevo a la huevera y pasa el turno a la siguiente persona/pareja.

El juego termina cuando todos los huevos estén debajo de cada gallina.

6.6 RECETEÁNDONOS



DINÁMICA:

Preparar recetas con alimentos saludables, elaboradas por el propio grupo de niños y niñas en el centro escolar. De esta manera, toman conciencia de la importancia de cocinar y su implicación en la comida diaria.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Especificados en cada receta apropiada para cada rango de edad.

• DESARROLLO:

Esta dinámica se realizará en la cocina del comedor, a ser posible. El papel de cada persona se atribuye en función de sus capacidades. Se trabaja en equipo y siempre bajo la supervisión de una persona adulta.

Una vez cocinada la receta, se puede degustar, llevar a casa para que la prueben con la familia o hacer una cata de los distintos alimentos cocinados para tener más variedad de sabores.

→ Receta para grupos de 3 a 6 años:

GALLINITAS DE HUEVO

• Ingredientes:

- > Huevos cocidos.
- > Zanahorias crudas cortadas a trocitos.
- > Pimiento rojo crudo cortados a trocitos.
- > Lechuga.
- > Aceitunas cortadas a trocitos.
- > Aceite de oliva virgen extra.
- > Sal.

• Elaboración:

- > Se parten por la mitad los huevos cocidos, por la parte más larga, de manera que quede un óvalo blanco que decoraremos con el resto de los ingredientes.
- > Los trocitos de zanahoria se utilizan para formar el pico y las patitas; los de pimiento rojo, para la cresta de la gallina y las aceitunas, para los ojos. Podemos usar la lechuga para simular el nido de las gallinas.
- > Por último, se les hecha un poco de aceite de oliva virgen extra y una pizca de sal.



→ Receta para grupos de 6 a 9 años:

MINIPIZZAS DE BERENJENAS.

• Ingredientes:

- > 1 berenjena.
- > Salsa de tomate.
- > Queso rayado.
- > 1 pimiento rojo.
- > Orégano.
- > Aceite de oliva virgen extra.
- > Sal.



• Elaboración:

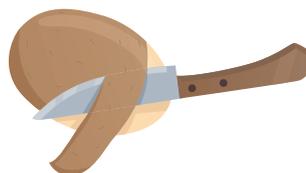
- > Se lava la berenjena y se corta en rodajas de cinco o seis milímetros de grosor.
- > Se colocan sobre la bandeja del horno forrada con papel vegetal, y se condimentan con sal y orégano y con un hilo de aceite.
- > Se asan durante quince o veinte minutos en el horno precalentado a 200 °C, hasta que estén tiernas. Se retiran y se pone sobre cada rodaja una cucharada de salsa de tomate, queso rallado y daditos de pimiento.
- > Se hornean las minipizzas, con el grill encendido, de tres a cinco minutos, hasta que el queso se funda.

→ Receta para grupos de 9 a 12 años:

LATKES O TORTITAS DE GARBANZOS, PATATA Y ZANAHORIA

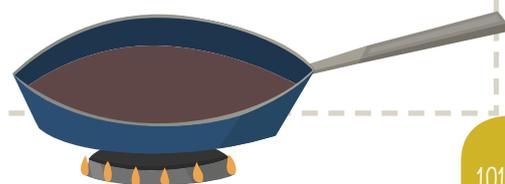
• Ingredientes para 2 personas:

- > 200 gr. Garbanzos cocidos.
- > 1 patata mediana.
- > 1 zanahoria mediana.
- > 1 cebolleta pequeña.
- > ½ dientes de ajo.
- > Perejil fresco o cilantro.
- > ½ cucharadita Comino molido.
- > 1 cucharadita Cúrcuma molida o curry.
- > 1 huevos.
- > Harina de avena o garbanzos.
- > Ralladura de lima o limón.
- > Pimienta negra.
- > Aceite de oliva virgen extra.
- > Sal.



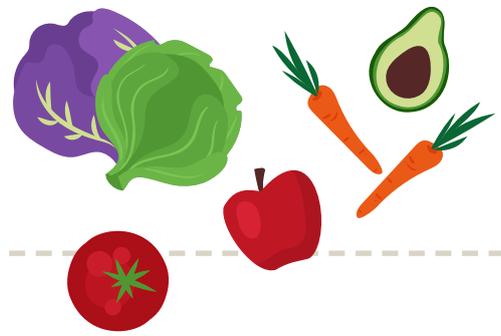
• Elaboración:

- > Se lavan bien la patata y la zanahoria y se pelan.
- > Se quita la capa más externa de la cebolleta si estuviera dañada y se cortan los restos de raíz.
- > Se pela el diente de ajo y se pica la mitad muy fina.
- > Se rallan los vegetales con un rallador fino y se mezclan en un recipiente con una buena pizca de sal y el ajo. Se dejan escurrir en un colador como mínimo 15 minutos, para que suelten agua. Se remueven y se presionan bien, y se pasan a otro cuenco.
- > Se escurren los garbanzos cocidos y se chafan con un tenedor, sin preocuparnos de dejar algunas piezas casi enteras: buscamos texturas irregulares. No obstante, se pueden triturar por completo si lo preferimos.
- > Se mezcla la legumbre con las verduras, se añade el perejil picado, las especias, la ralladura de lima y se salpimenta.
- > Se añade el huevo y se mezcla bien. Se incorpora una cucharada de harina de avena o de garbanzos y se mezcla bien. Necesitamos una masa que sea maleable, ni muy húmeda ni muy seca, que permita formar tortitas sin desmontarse. Se añade más harina poco a poco si fuera necesario.
- > Se calienta una plancha o sartén con aceite de oliva y se van añadiendo porciones de la masa con una cuchara grande, aplanándolas con el dorso. Se cocinan unos minutos por cada lado hasta que queden doradas.



6.7

LA ENSALADA ESCONDIDA



DINÁMICA:

Juego cooperativo de pistas para encontrar los ingredientes para una ensalada de una manera original. Se fomenta el trabajo en equipo y la activación de la inteligencia para encontrar los productos.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Frutas, verduras o cualquier alimento con el que queramos hacer una ensalada.
- > Trozos de papel para escribir las pistas.
- > Bolígrafo.
- > Recipiente/caja para meter los alimentos encontrados.

• DESARROLLO:

El objetivo es encontrar todos los alimentos necesarios para hacer una ensalada, y que la persona que dinamiza habrá escondido previamente. Esta persona también escribirá las pistas en los trozos de papel para guiar al alumnado al resto de productos.

Todo el grupo se pone en círculo y se les explica que se han escondido unos alimentos para hacer una ensalada, pero que tienen que seguir unas pistas para poder encontrarlos. Las pistas irán de manera encadenada, es decir, cada alimento que encuentren tendrá una pista pegada que les conducirá al siguiente.

La primera pista se entrega en mano. Para darle más emoción, se les puede decir que antes tienen que tocar la nariz de la persona que tienen al lado, dar una palmada, cantarle una canción...

La pista se le puede ir dando cada vez a una persona, la cual tiene que leerla en voz alta para que todo el grupo la escuche. En el caso de 3 a 6 años, las leerá la persona que dinamice.

Cada pista les lleva a una ubicación, por ejemplo: «sirvo para sentarme y soy muy dura» (una silla), «crezco alto alto, mis brazos son fuertes y grandes» (un árbol).

Cada vez que encuentren un alimento, se llevará a un recipiente donde se pondrán todos y se cogerá la siguiente pista que tendrá pegada para seguir el juego.

La dinámica termina cuando se han encontrado todos los ingredientes para la ensalada.

Una opción muy positiva sería hacer esta dinámica antes de comer, de manera que se comieran una ensalada con los ingredientes que han encontrado.

DINÁMICA:

Juego de colorimetría para el alumnado de menor edad. Se usan los colores del arcoíris para repasar las frutas y verduras.

• EDAD:

De 3 a 6 años.

• MATERIALES:

- > Frutas y verduras de distintos colores.
- > Foto o cartulina con un arcoíris dibujado.
- > Caja grande donde meter todas las frutas y verduras.

• DESARROLLO:

El grupo se pone en círculo y van saliendo por turnos, cogen un alimento sin mirar de la caja y al verlo, tienen que decir qué es y qué color tiene.

Las frutas y verduras que vayan saliendo se van colocando a modo de arcoíris, fijándose en la foto o cartulina que tengan de modelo.

Para finalizar, se hará una ronda preguntando el color preferido de cada niña y niño y la verdura que le corresponde.



6.9 ROCK DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

DINÁMICA:

Canción sobre las frutas y las verduras del grupo Pica-Pica que pone en valor el poder de las frutas y verduras para nuestro organismo y desarrollo. Con esta dinámica se fomenta el baile y la expresión corporal, además de hacer de refuerzo positivo para una alimentación saludable.

• EDAD:

De 3 a 9 años.

• MATERIALES:

- > Audio.
- > Vídeo.
- > Conexión a internet.

Enlace de la canción: <https://youtu.be/MJlt9DxbPe8>

• DESARROLLO:

El grupo escucha y, opcionalmente, ve el vídeo Frutas y verduras... ¡Aventuras!, para bailar al ritmo de la música libremente. Se puede crear una coreografía grupal para cantar la canción y hacerla a la entrada al comedor, antes de comer.



DINÁMICA:

Canción del grupo Pica-Pica sobre hortalizas para preparar una ensalada, con coreografía para bailar. Se implica al alumnado en los productos necesarios para hacer esta receta de una manera lúdica, a la vez que se fomenta la coordinación y la expresión corporal a través del baile.

• EDAD:

De 3 a 9 años.

• MATERIALES:

- > Audio.
- > Vídeo.
- > Conexión a internet.

Enlace de la canción: <https://youtu.be/nAYVNeU3uzc>

• DESARROLLO:

Se dispone al grupo para ver el vídeo de la canción. En primer lugar, pueden bailar libremente observando los movimientos que se muestran y, posteriormente, aprenderlos y bailarlos de manera grupal.

Después, se puede recordar un plato de ensalada que se hayan comido en el comedor y, al igual que en la canción, vincular un tipo de movimiento a cada hortaliza, para así inventarse colectivamente una nueva coreografía.



6.11 ENSALADA COLECTIVA



DINÁMICA:

Juego cooperativo de preguntas de verdadero o falso. Deben ir acertando las respuestas para ir consiguiendo los alimentos necesarios para hacer una ensalada. Esta dinámica sirve para repasar todo lo aprendido a lo largo del curso, activando la memoria y afianzando aprendizajes.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Preguntas verdadero/falso adaptadas a su edad.
- > Cartulina grande.
- > Rotuladores de colores.

• DESARROLLO:

Se coloca la cartulina en un lugar visible. La persona que dinamiza se encarga de pintar las hortalizas para hacer la ensalada que vayan consiguiendo al acertar las respuestas. También está la opción de que dibuje una persona de cada equipo cuando acierten.

Se divide al grupo en equipos de cuatro a cinco personas. Por turnos, van respondiendo las preguntas, consensuando una respuesta entre todo el equipo, diciendo si es verdadero o falso. Deben elegir a una persona portavoz para dar las respuestas. Si aciertan, consiguen una hortaliza o utensilio (una zanahoria, media lechuga, medio tomate, aceite, cuchillo para cortar...), teniendo en cuenta que tiene que ser una ensalada grande para todo el grupo.

Cada equipo tiene que acertar cuatro preguntas. Cuando lo haga, se une al grupo que menos respuestas tenga acertadas, de manera que, al final, quede un único grupo respondiendo de manera colectiva.

PREGUNTAS

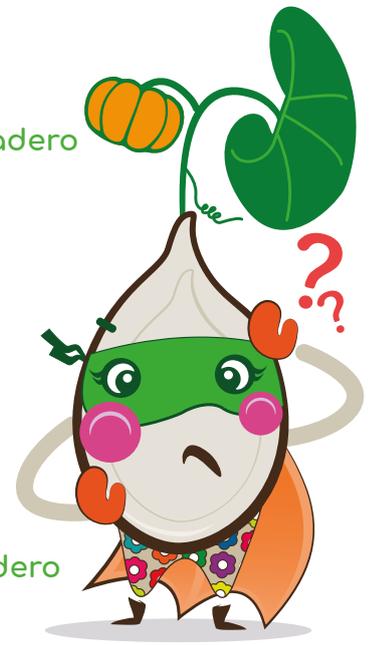
→ De 3 a 6 años:

- > Supersemi necesita tierra, sol y agua → Verdadero
- > Todas las semillas son iguales → Falso
- > El tomate es de color rojo → Verdadero
- > Las espinacas son de color rosa → Falso
- > Las niñas no son fuertes → Falso
- > A los niños no les gusta jugar con muñecas → Falso
- > Las mariquitas son tan grandes como una casa → Falso
- > Las orugas son alargadas → Verdadero
- > Tomar muchas chuches da dolor de barriga → Verdadero
- > Comer fruta te pone muy fuerte → Verdadero
- > Las gallinas ponen huevos → Verdadero
- > En invierno hace mucho calor → Falso
- > La lluvia moja las plantas → Verdadero
- > Los conejos dicen "guau" → Falso
- > La manzana es una fruta → Verdadero
- > Comer muchas hamburguesas nos engorda → Verdadero



→ De 6 a 9 años:

- > Las abejas son buenas para la huerta → Verdadero
- > Todas las personas podemos cambiar el mundo a mejor → Verdadero
- > El viento hace que las plantas estén mojadas → Falso
- > A las hormigas no les gusta el limón → Verdadero
- > La zanahoria es amiga de la supervillana Obesidad → Falso
- > Los niños pueden arar la tierra → Verdadero
- > Los niños pueden arar la tierra → Verdadero
- > La naranja tiene mucha vitamina C → Verdadero
- > Las mariquitas ayudan a las plantas de la huerta → Verdadero
- > En verano no hace falta regar la huerta → Falso
- > Comer frutas y verduras es malo para nuestra salud → Falso
- > Los pájaros transportan las semillas de un lugar a otro → Verdadero
- > Los frutos salen de las flores → Verdadero
- > Hay que comer hamburguesas y chuches todos los días → Falso
- > Es muy sano beber agua → Verdadero
- > Los zumos hechos en casa son más sanos que los que se compran → Verdadero



→ De 9 a 12 años:

- > Las niñas preparan mejor las ensaladas que los niños → Falso
- > Las espinacas son ricas en calcio → Verdadero
- > El pulgón es un insecto perjudicial para la huerta → Verdadero
- > El zumo que venden en briks tiene más de 5 cucharadas de azúcar → Verdadero
- > Las semillas se transportan por el calor → Falso
- > Las hamburguesas dan superfuerza → Falso
- > La zanahoria tiene los superpoderes de supermemoria y supervisión → Verdadero
- > A los niños no les gusta cuidarse comiendo sano → Falso
- > El agua es necesaria para las plantas y para las personas → Verdadero
- > Una fruta envuelta en plástico es buena para el medio ambiente → Falso
- > Las gallinas ponen más huevos en invierno → Falso
- > La carne nos aporta proteínas → Verdadero
- > La verdura y la fruta tienen mucha fibra → Verdadero
- > Trabajando por separado se consiguen más cosas que trabajando en grupo → Falso
- > Con cáscaras de naranjas y limones, podemos fabricar un insecticida → Verdadero
- > El tomate crece en verano → Verdadero



6.12 MI COMIDA IDEAL

DINÁMICA:

Manualidad consistente en diseñar un collage simulando el plato de comida ideal de cada persona, con base en el plato para comer saludable de Harvard. De este modo, se tienen en cuenta las preferencias del grupo para establecer posibles menús en el comedor a gusto del alumnado.

El plato para comer saludable, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores de Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas, ya sean servidas en un plato o para llevar en la merienda o almuerzo.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

> Ejemplo de plato de Harvard del [Anexo 23 - Página 146](#).

> Cartulinas de colores.

> Lápices de colores.

> Tijeras.

> Pegamento.

> Legumbres, pasta y alimentos no perecederos que se puedan pegar en la cartulina.

• DESARROLLO:

Cada persona debe diseñar su plato ideal, tomando como referencia el plato para comer saludable de Harvard.

Se les enseña y explica el anexo 22 como ejemplo, y se les dice que, según sus gustos, tienen que hacer una composición con cartulinas y dibujos. Si quieren, pueden usar también legumbres, pasta o alimentos no perecederos que haya disponibles para pegarlos en la cartulina.

Se le proporciona una cartulina a cada persona y los recursos necesarios para la manualidad. La persona que dinamiza se encargará de ayudarles con los materiales si fuera necesario.

Las composiciones finales pueden usarse para decorar el comedor o pueden llevarse a casa.

Sería muy positivo recoger toda la información que nos aportan estas manualidades para transmitirla a las personas correspondientes del comedor, para aportar nuevas ideas y puedan adaptar los menús del alumnado a sus gustos.



DESARROLLO:

Se trata de continuar con la realización de un mural colectivo, añadiéndole en este caso frutas y verduras que se han aprendido en el sexto paso, en el espacio que dejamos en la primera parte del desarrollo del mural colectivo.

→ De 3 a 6 años:

Se reparten las plantillas del anexo 24 a cada persona para que las pinten libremente con pintura de dedos. Estos dibujos servirán para recordar los superpoderes de las frutas y verduras. Se dejan secar y se colocan con cinta adhesiva en el comedor o en cualquier espacio del centro escolar para decorarlo.

→ De 6 a 9 años:

Se les facilita un folio en blanco, un lápiz, una goma de borrar y colores. Cada persona hará libremente la representación de la fruta o verdura que prefiera. Si quieren, pueden fijarse en los distintos anexos con los que se ha trabajado esta temática. Según sus preferencias, se repartirán los personajes para que no quede ninguno sin representar. Una vez realizados los dibujos, se colocan con cinta adhesiva en el comedor o en cualquier espacio del centro escolar para decorarlo.

→ De 9 a 12 años:

Se continúa con el mural en la pared del colegio, representando a los mismos personajes que en el apartado anterior, fijándose en las plantillas del anexo 23. La disposición y los colores quedan a la libre elección del grupo. En primer lugar, los dibujos en la pared se harán con lápiz y, una vez definidos, se procederá a colorearlos con pinturas acrílicas.

DINÁMICA:

Continuación de la creación de un dibujo colectivo en cartulinas o en una pared del colegio para afianzar los conocimientos adquiridos en la sexta fase y hacer de efecto altavoz entre el alumnado del centro que no participe en el comedor; además de servir como elemento decorativo del centro escolar.

Una vez terminados los trabajos —tanto el collage colectivo con los dibujos del grupo de menor edad como el mural en la pared del centro escolar por parte del grupo de mayor edad—, agradeceríamos que se hiciera una foto y se nos etiquetara en ella en las publicaciones de las redes sociales del centro de enseñanza, para poder replicarlo en las nuestras y así dar a conocer el trabajo realizado en los diversos colegios que sigan esta guía.

- **EDAD:** Todos los rangos de edad, según sus capacidades.

- **MATERIALES:**

- De 3 a 6 años:

- > Pintura de dedos.
- > Plantillas de frutas y verduras del Anexo 19 (Parte 2) - Páginas 138 - 141.
- > Cinta adhesiva.

- De 6 a 9 años:

- > Lápices/rotuladores de colores.
- > Goma de borrar.
- > Cartulinas/folios blancos.
- > Cinta Adhesiva.

- De 9 a 12 años:

- > Pinturas acrílicas.
- > Disolvente.
- > Brochas/pinceles.
- > Trapos para limpiarse.

6.14

MEDIDOR DE COMPROMISOS DE LA FASE 6

DINÁMICA:

En esta ocasión, es el repaso final de las fichas individuales y compromisos colectivos. Se analiza todo lo que se ha avanzado y logrado a lo largo del curso escolar. Además de la recompensa individual que elijan, todas las personas contarán con un diploma personalizado. Es el momento de alegrarse por lo conseguido, haciéndoles conscientes de que han sido agentes de cambio positivo, reforzando que cada persona tiene superpoderes para cambiar el mundo y que, si se trabaja en equipo, los logros son mayores y más enriquecedores a nivel emocional, ya que se establecen vínculos con otras personas.

Se analiza todo el desarrollo de la semilla que se plantó al inicio de curso, todo su proceso y lo aprendido con ella. Su crecimiento, sus hojas, sus flores y, en su caso, los frutos han sido posibles por el esfuerzo de todo el grupo, por su compromiso y su cariño al cuidarla. Es el momento de darnos un abrazo colectivo gigante por ello.

Pueden ponerse alrededor de la planta y cantarle:
«Esa planta, como mola, se merece una ola, ¡oooooh!».

Al final, el alumnado va levantando las manos consecutivamente para simular una ola del mar y termina con un gran aplauso como recompensa colectiva por lo bien que lo han hecho.

• EDAD:

Todos los rangos de edad, adaptado a sus capacidades.

• MATERIALES:

- > Fichas individuales de compromisos (misma ficha para todas las fases). Anexo 2 - Página 114.
- > Recompensas impresas.
- > Diploma para cada persona. Anexo 24 - Página 147.

• DESARROLLO:

Es el momento de recoger los «frutos sembrados» con la actitud diaria.

El grupo se pone en círculo para tener una asamblea. Se cuentan los puntos totales de cada persona y se les hace entrega de su recompensa.

Las recompensas para este caso son:

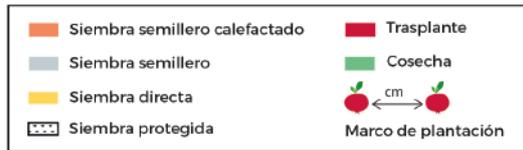
- > «Memohortícola» de la página 95. Anexo 20 - Páginas 142 y 143.
- > Recetas de la dinámica «Receteándonos» de las páginas 100 y 101.
- > Diploma de final de curso del Anexo 24 - Página 147.



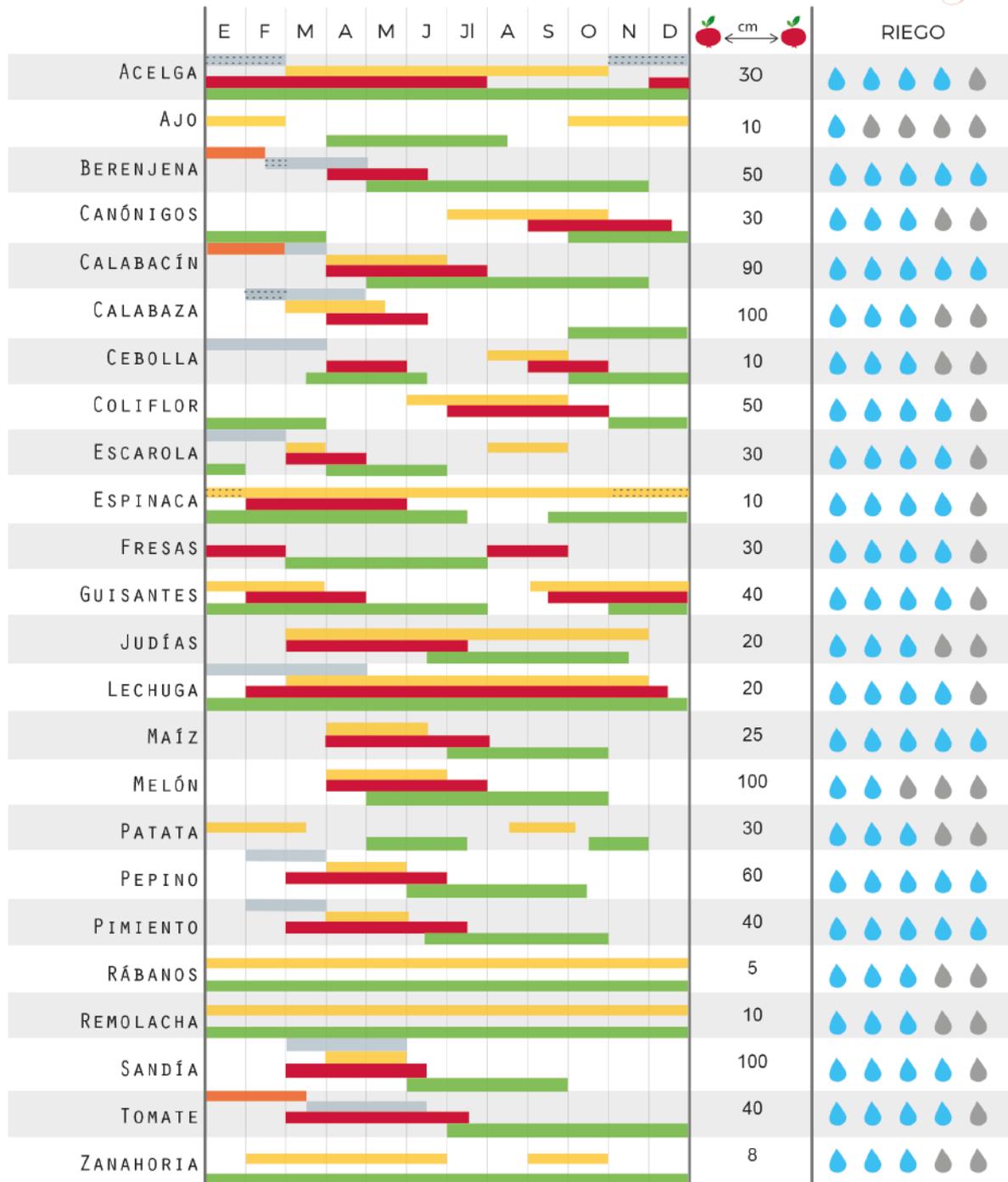


ANEXOS





CALENDARIO DE SIEMBRA HORTALIZAS



EJEMPLAR PARA EL HEMISFERIO NORTE.

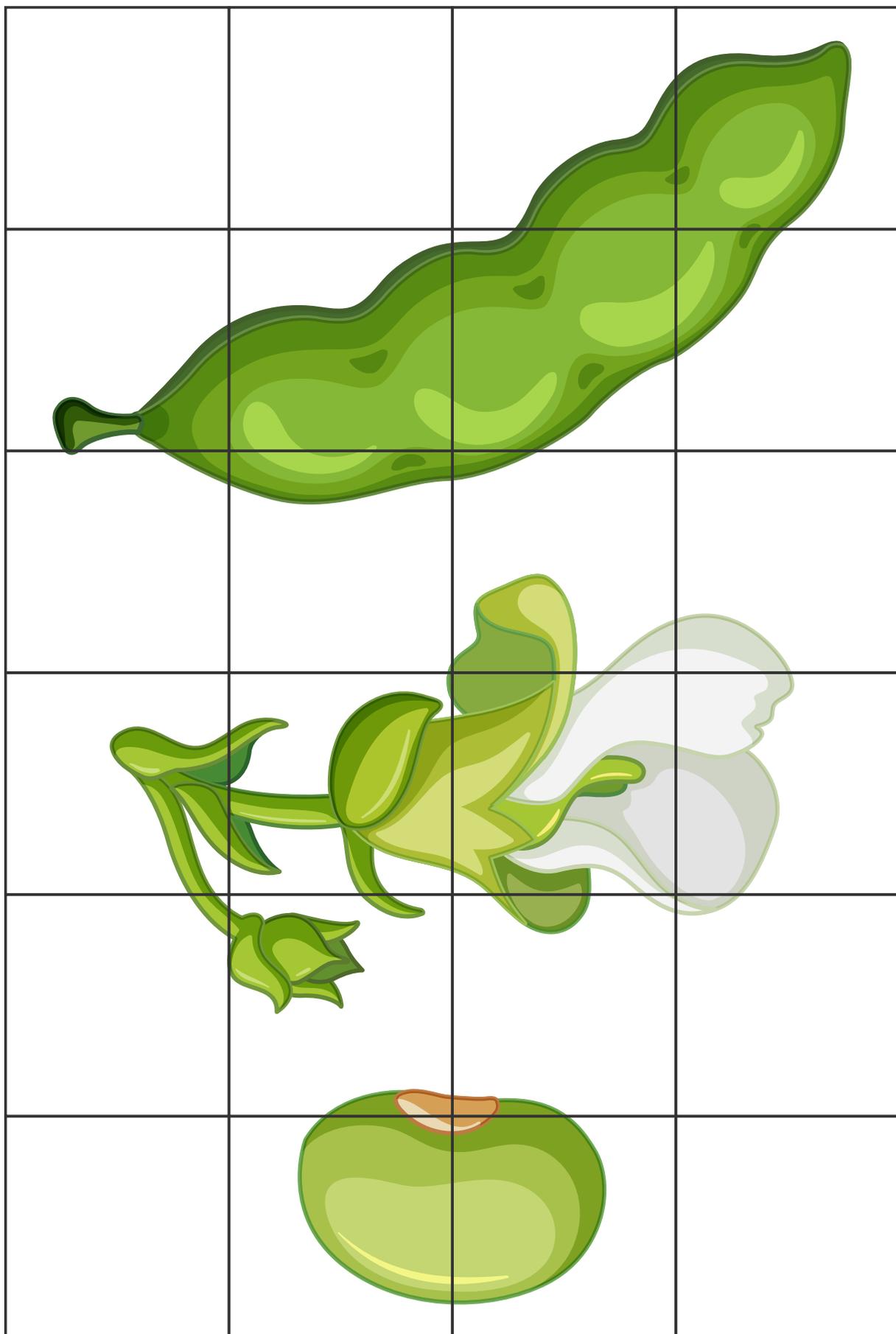


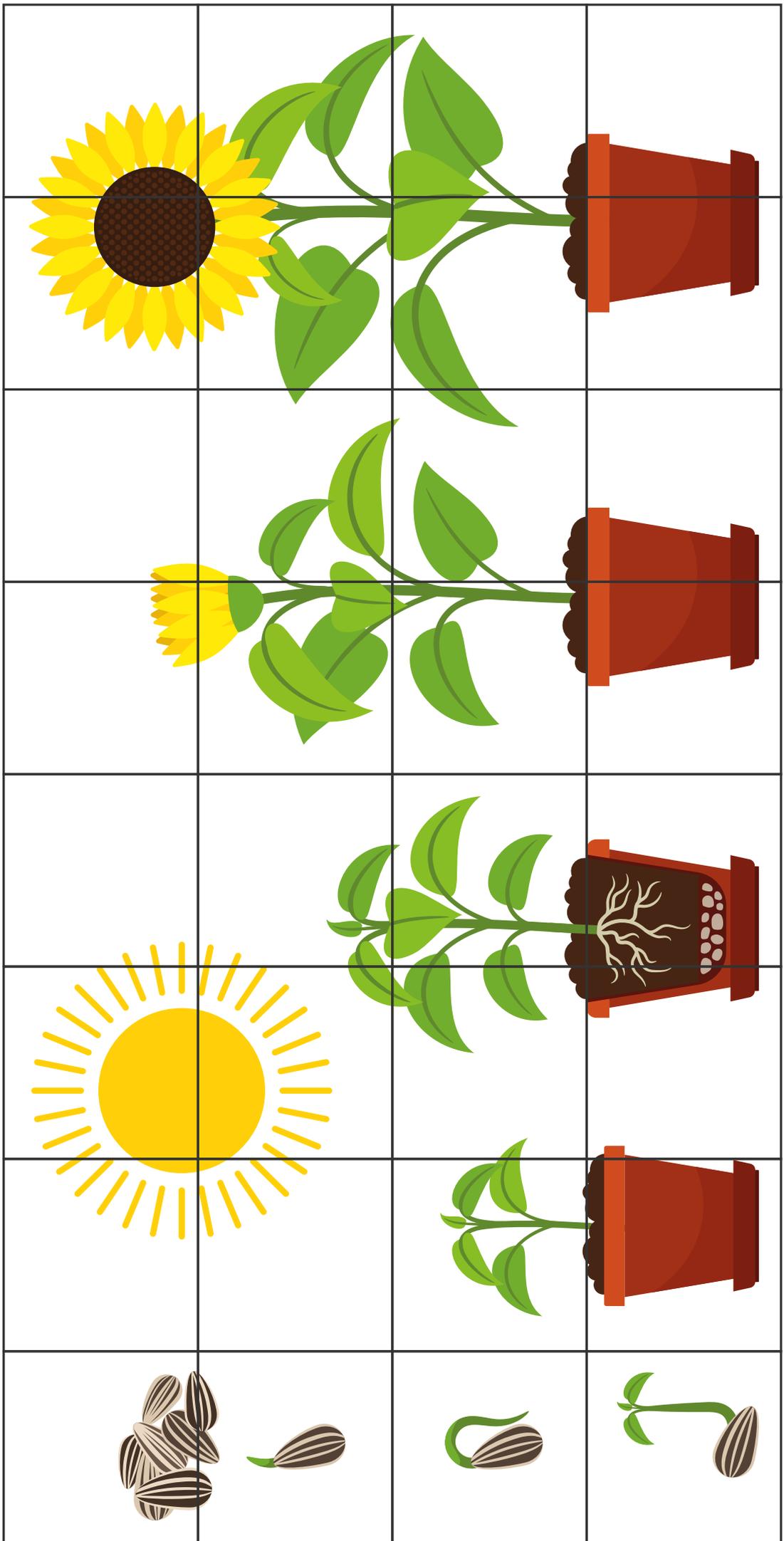
www.planteaenverde.es

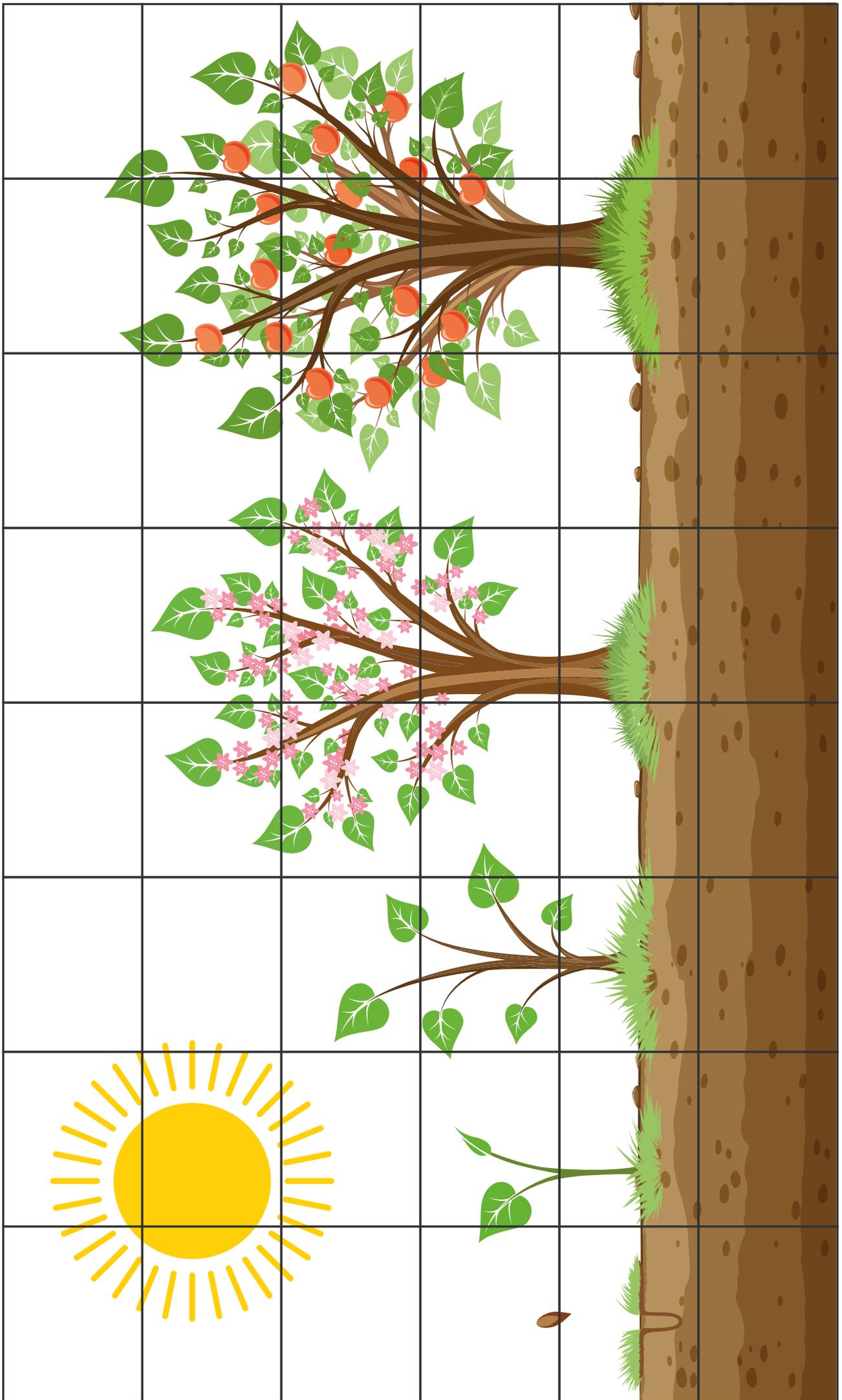


4, 5 y 6

PUZLE SEMILLA-FLOR-FRUTO







Dibujo - DÓNUT



¿Sabías que un donut se compone principalmente de grasa (sobre todo, grasa de palma), harina y azúcar? Principales aliados de la supervillana Obesidad.

Dibujo - TOMATE



¿Sabías que con el tomate mejoramos el superpoder de la vista por su gran contenido en unas sustancias llamadas carotenos?.

Dibujo - PERA



¿Sabías que la pera se compone de un 80 % de agua, por lo que es más fácil de digerir? ¡Bonus extra en superdigestión!

Dibujo - FRESA



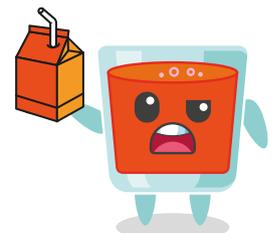
¿Sabías que las fresas tienen más cantidad de vitamina C que las naranjas? La vitamina C nos da el poder necesario para el supercrecimiento y la superreparación de tejidos en todas las partes del cuerpo.

Mímica - AGUA



¿Sabías que beber agua regula la temperatura corporal? De manera que, en los días que el villano del calentamiento global aprieta, es nuestra aliada.

Mímica - ZUMO



¿Sabías que un brik de zumo de 33 cl (pequeño) tiene hasta 25 gramos de azúcar? Es lo equivalente a 8 cucharadas de azúcar.. ¡Amiga inseparable de la supervillana Obesidad!

7 SUPERPODERES VS SUPERVILLANOS ALIMENTARIOS

Mímica - LENTEJAS



¿Sabías que las legumbres como las lentejas disminuyen el riesgo de enfermedades del corazón y son ricas en hierro? ¡Bonus extra en superfuerza!

ESPINACAS

(Popeye - Hojas - Verde)



¿Sabías que las espinacas tienen abundante ácido fólico, necesario para que la barriga de una madre sea un lugar sano para cualquier bebé? ¡Bonus extra para superbebé!

ENSALADA

(Trozos - Hortalizas - Muchas)



¿Sabías que una ensalada puede hacerse con frutas y verduras? ¡Buena combinación para aumentar nuestros superpoderes!

McDonals

(Payaso - McDonals - Pan)



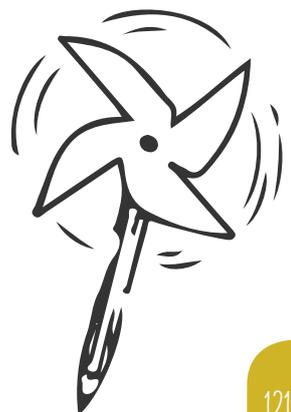
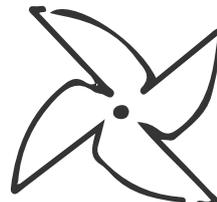
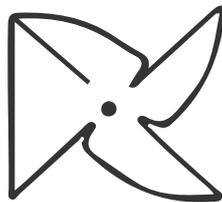
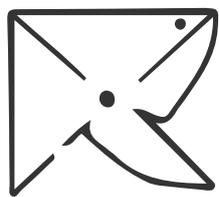
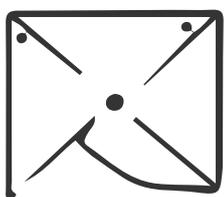
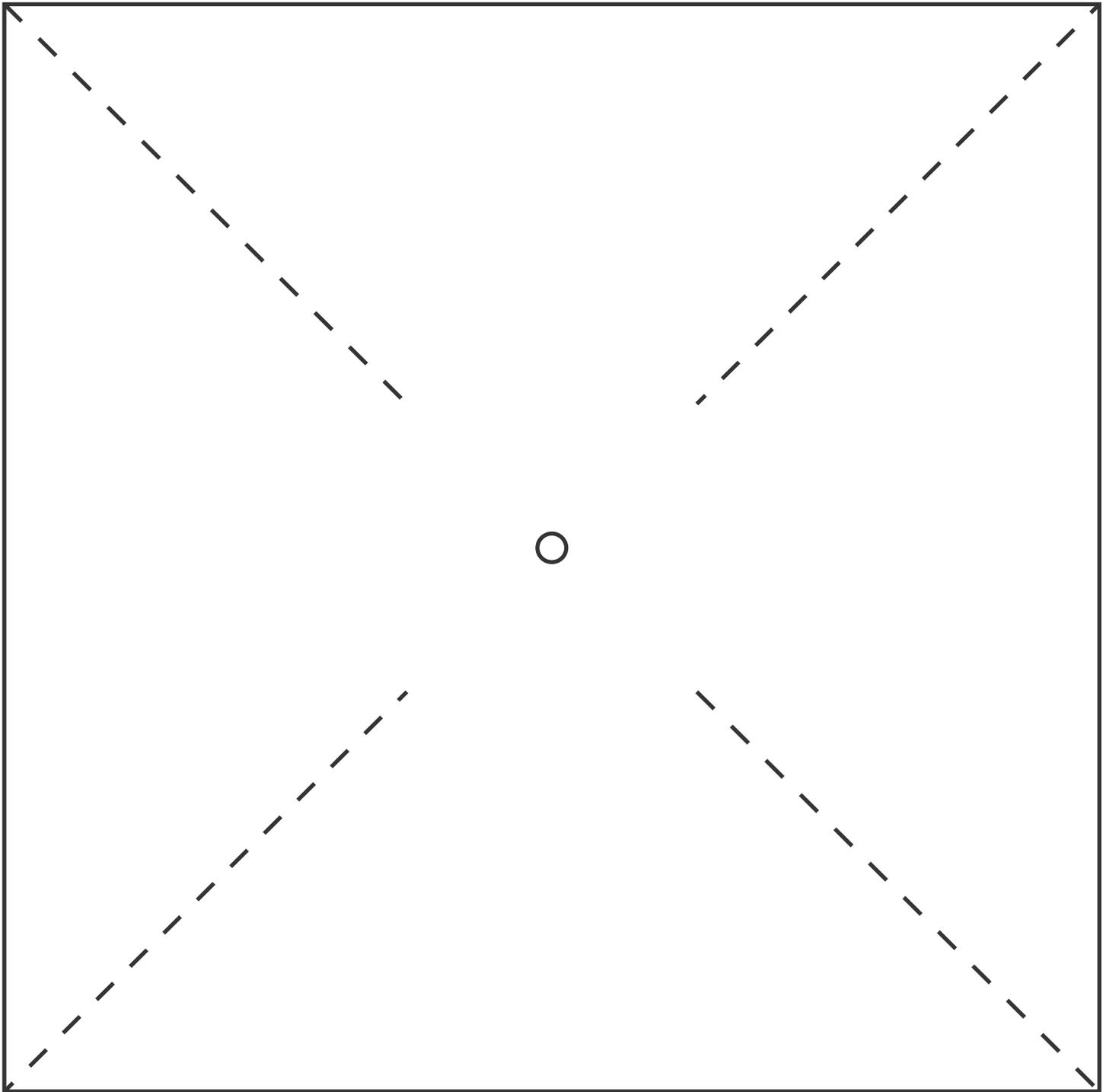
¿Sabías que la comida rápida, como la del McDonald's, se llama comida basura? Les ponen productos químicos para que sepan y huelan mejor. ¿De verdad quieres comer eso?. ¡Puaj!

PAN

(Bocata - Bocado - Blanco)



¿Sabías que el pan está hecho con cereales? Los cereales son la base de la pirámide alimenticia, se deben comer a diario, ¡pero tampoco te pases!



9

¡ME SIENTO GENIAL! - Tablero



CASILLA 2



He tomado un desayuno saludable y me siento con las pilas cargadas.

TIRA OTRA VEZ EL DADO

CASILLA 7



Me he lavado los dientes después de desayunar.

AVANZA 2 CASILLAS

CASILLA 10



Me he tomado 3 donuts de chocolate en el recreo y me duele la barriga.

UN TURNO SIN TIRAR

CASILLA 12



Me he tomado una manzana en el recreo, ¡me siento genial.

AVANZA 4 CASILLAS

CASILLA 15



En el recreo he hecho mucho ejercicio con mis amigas y amigos para divertirme y cuidar mi cuerpo.

AVANZA 2 CASILLAS

CASILLA 16



No he dormido bien esta noche porque cené mucha pizza y me estoy durmiendo en clase.

VUELVO A LA CASILLA DE SALIDA

10 ¡ME SIENTO GENIAL! - Cartas

CASILLA 20



¡Qué calor! Bebo mucha agua para hidratarme.

AVANZA 2 CASILLAS

CASILLA 23



Por la tarde me quedo siempre en casa viendo la tele, no me apetece moverme.

RETROCEDE 5 CASILLAS

CASILLA 25



Me lavo las manos antes de cada comida.

TIRA OTRA VEZ

CASILLA 28



No me gusta ducharme, intento escabullirme.

RETROCEDE 3 CASILLAS

CASILLA 30



Me encanta cenar verdura y fruta.

AVANZA 4 CASILLAS

CASILLA 34

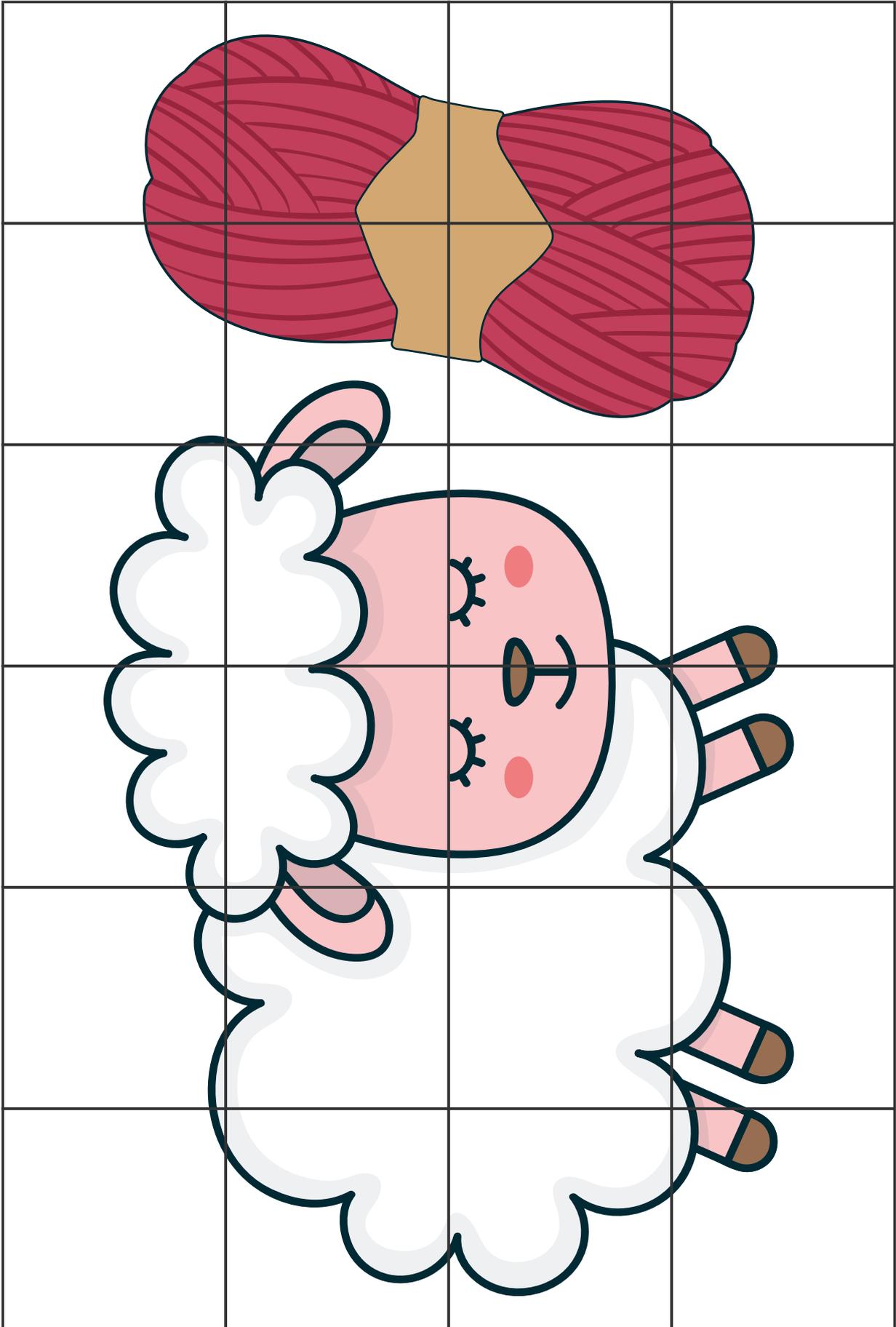


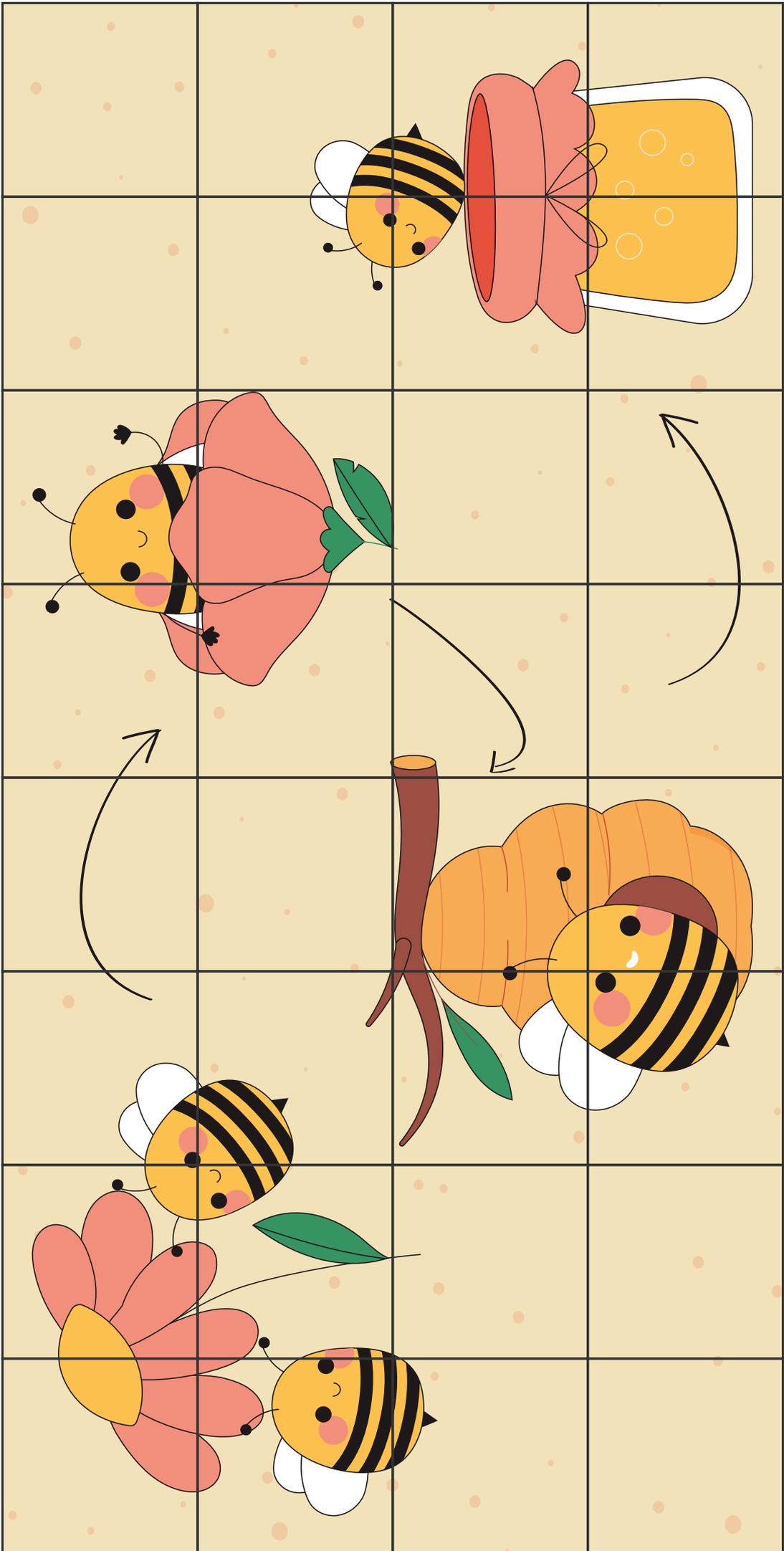
Di el nombre de 5 frutas o verduras para alcanzar la meta.

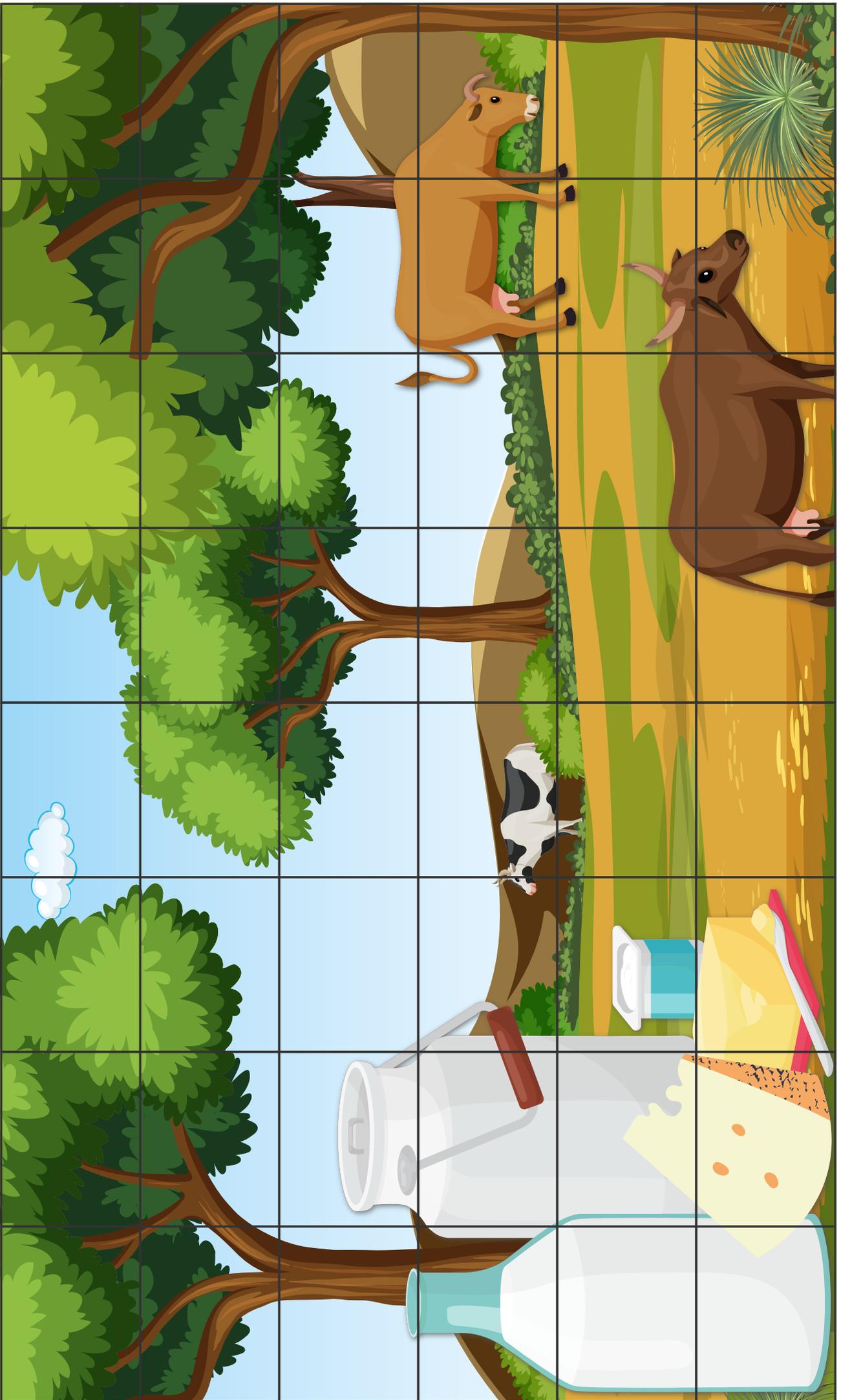


12-13-14

PUZLE ANIMALES
QUE NOS CUIDAN







ENFADADA



CONTENTA



CANSADA



PENSATIVA



CONFUSA



SORPRENDIDA



TRISTE



ANIMADA



TRANQUILA



16 ¿QUIÉN SOY?

MARIQUITA



ABEJA



LOMBRIZ



ORUGA



HORMIGA



ARAÑA



CARACOL



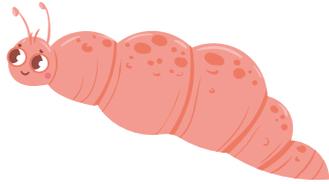
MARIPOSA

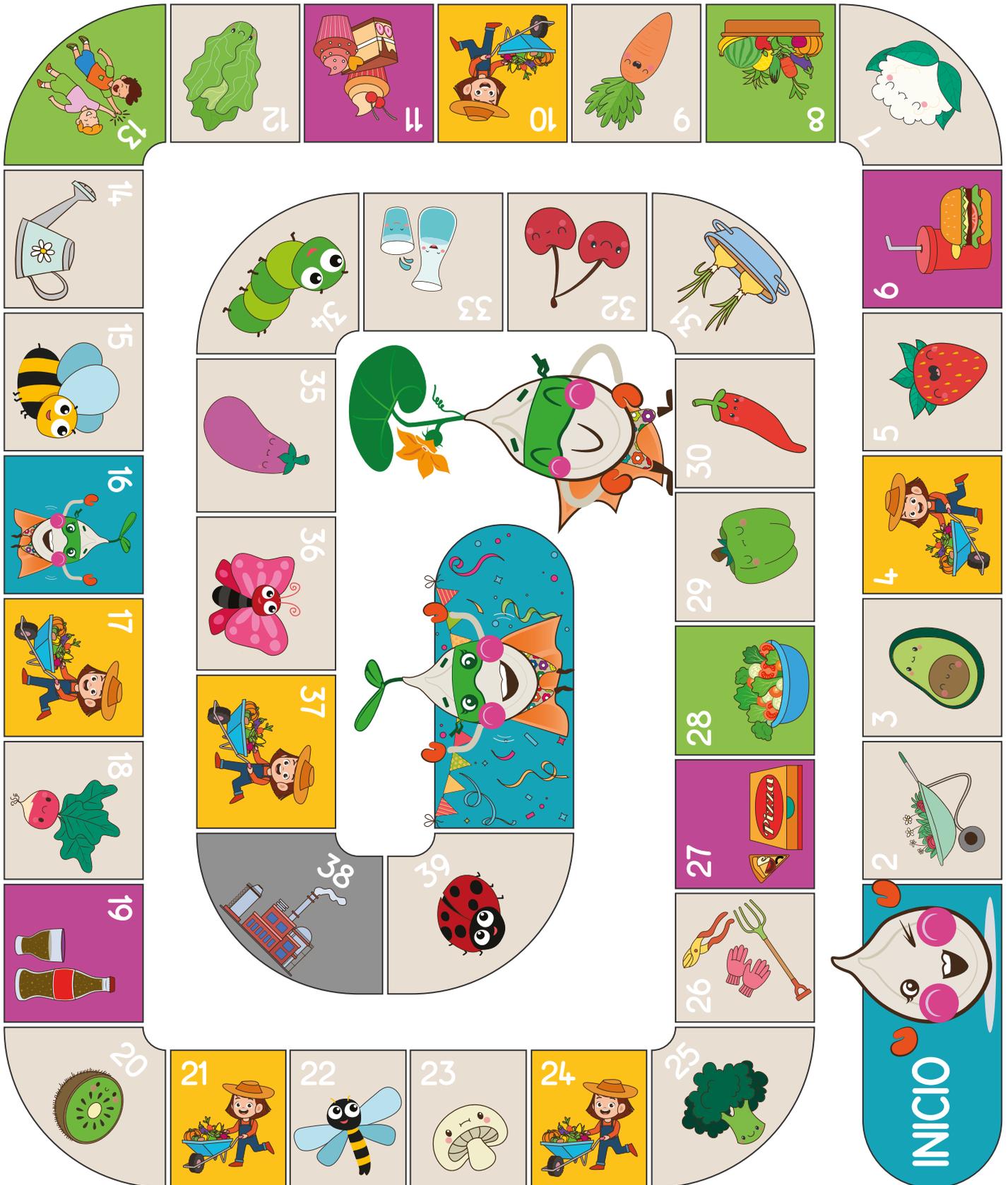


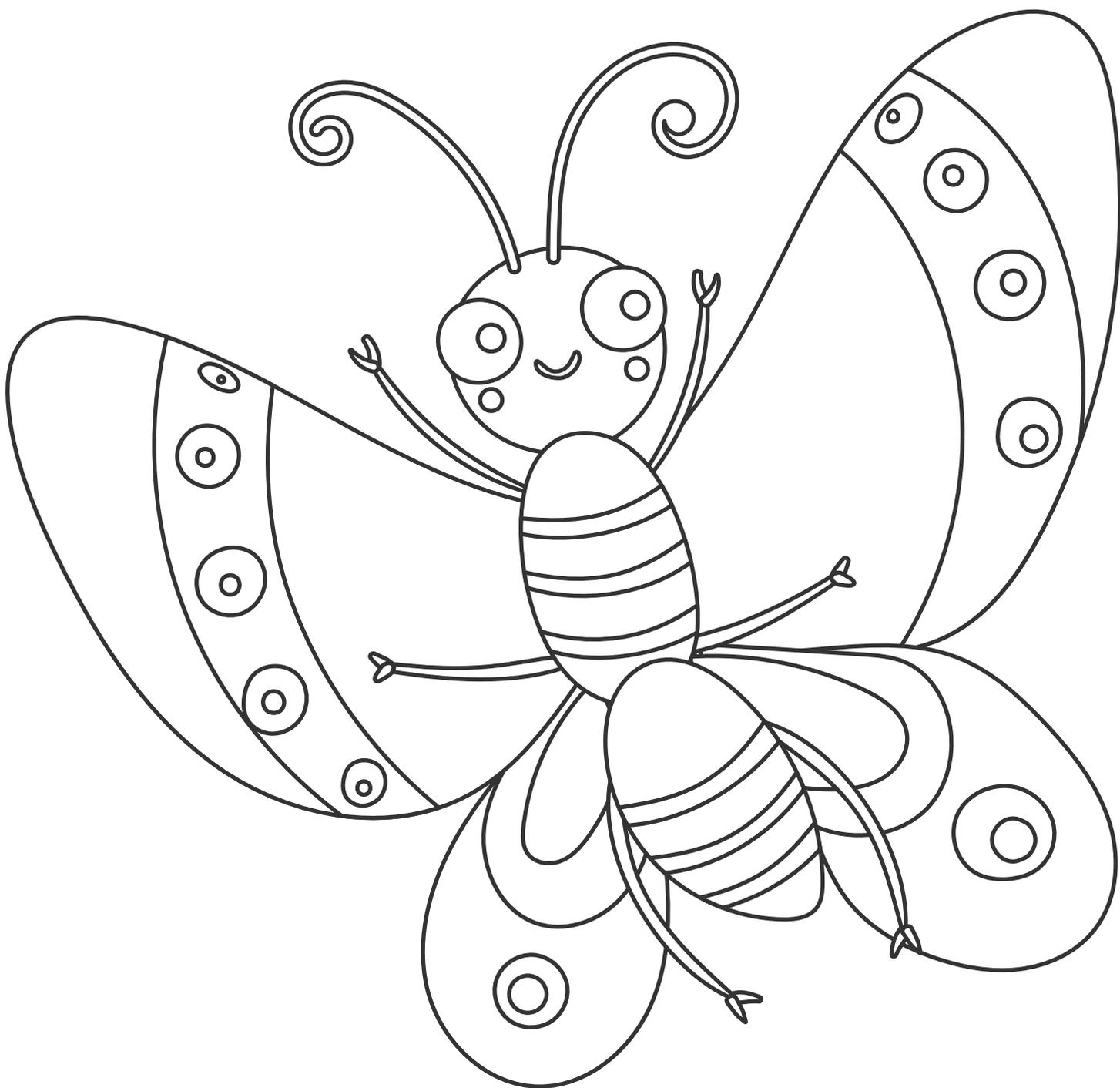
ESCARABAJO

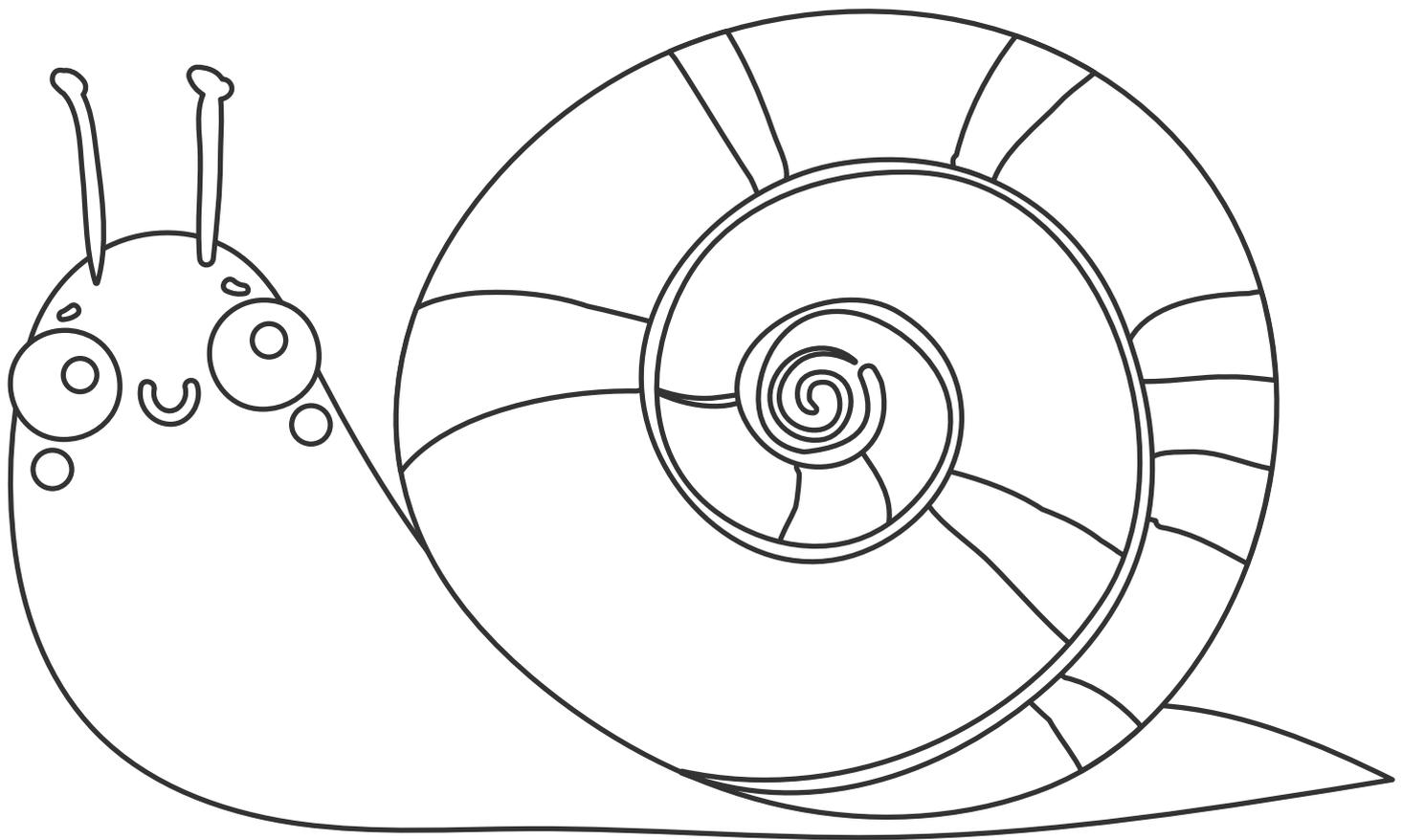


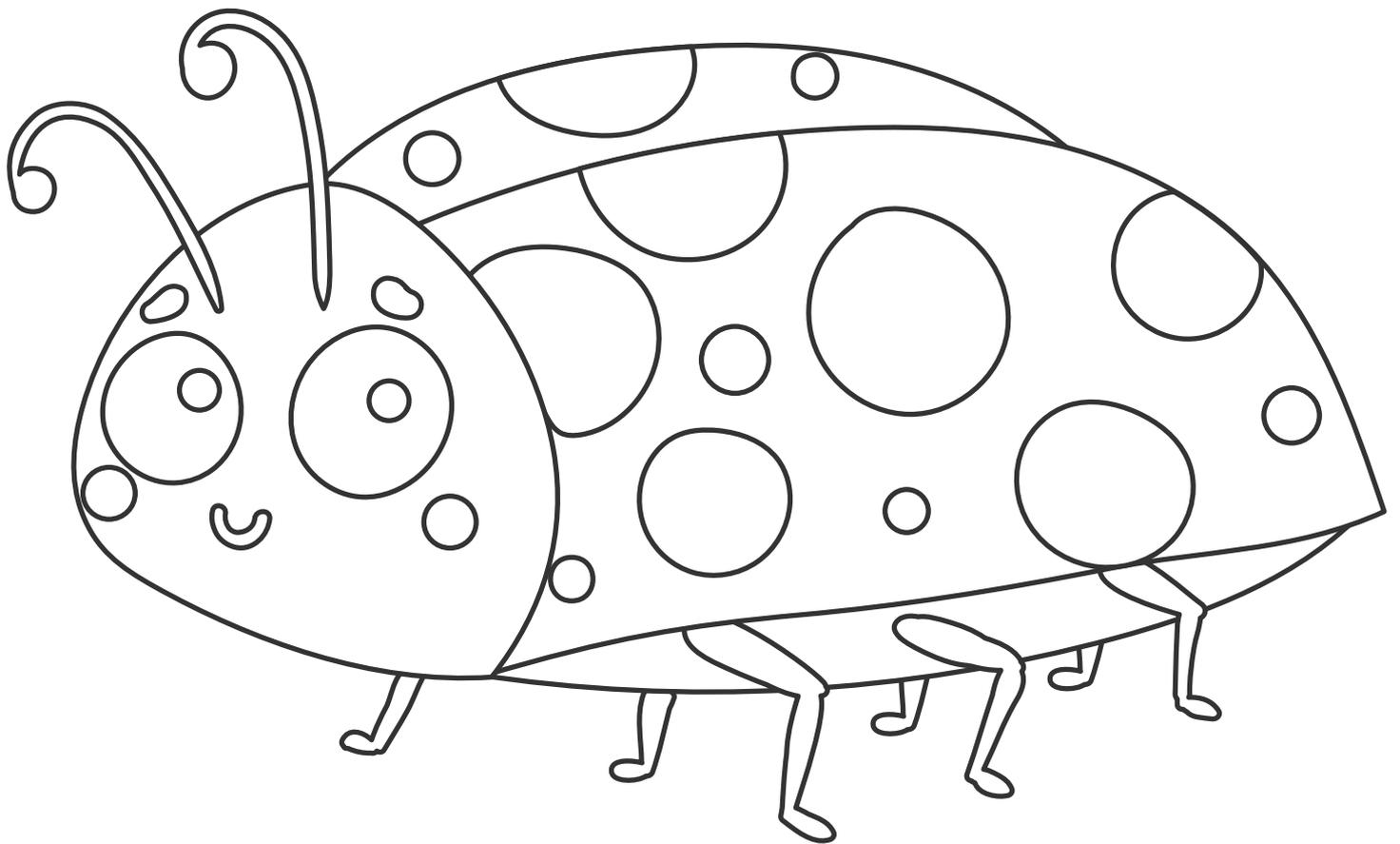
BABOSA

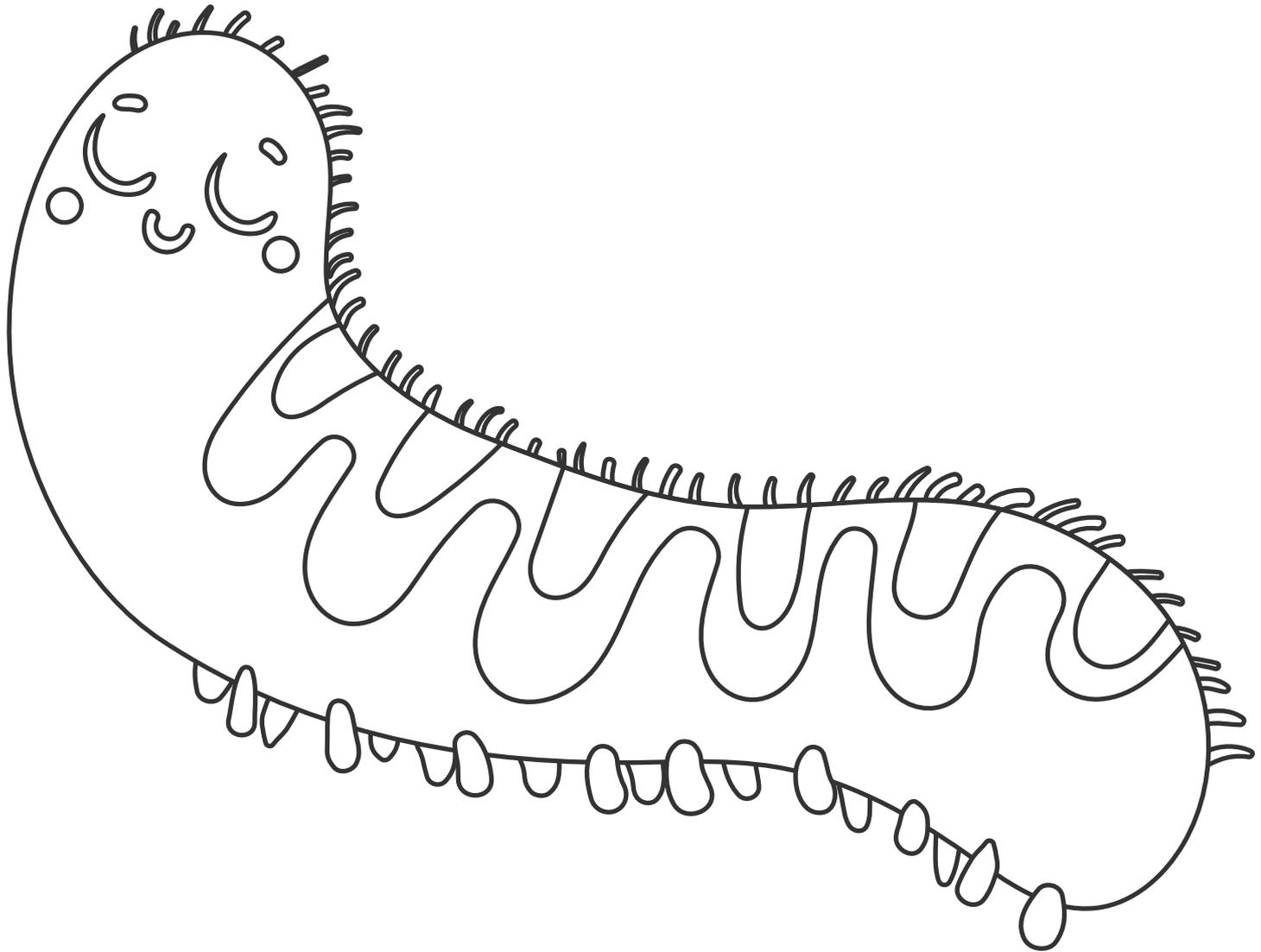




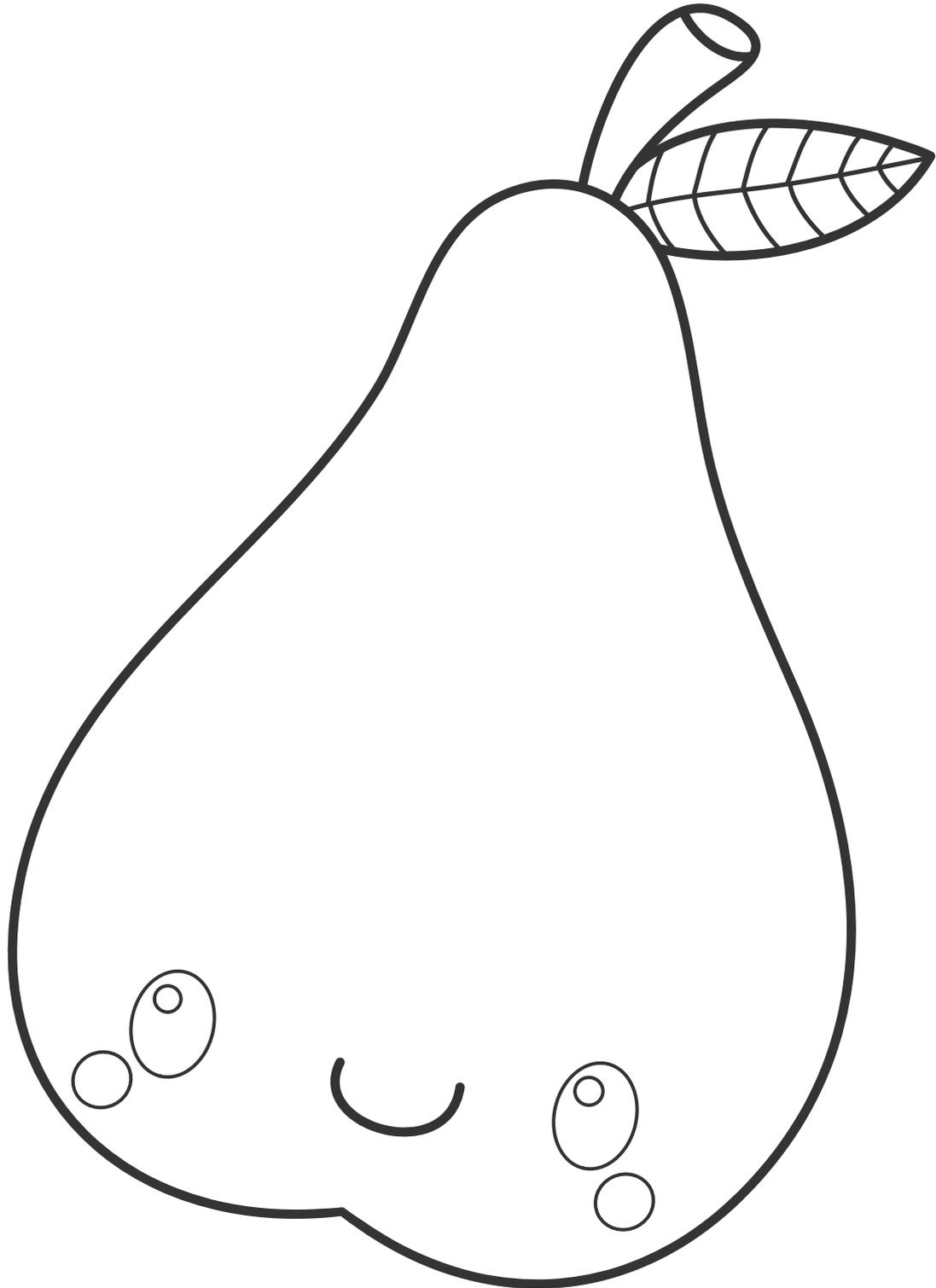


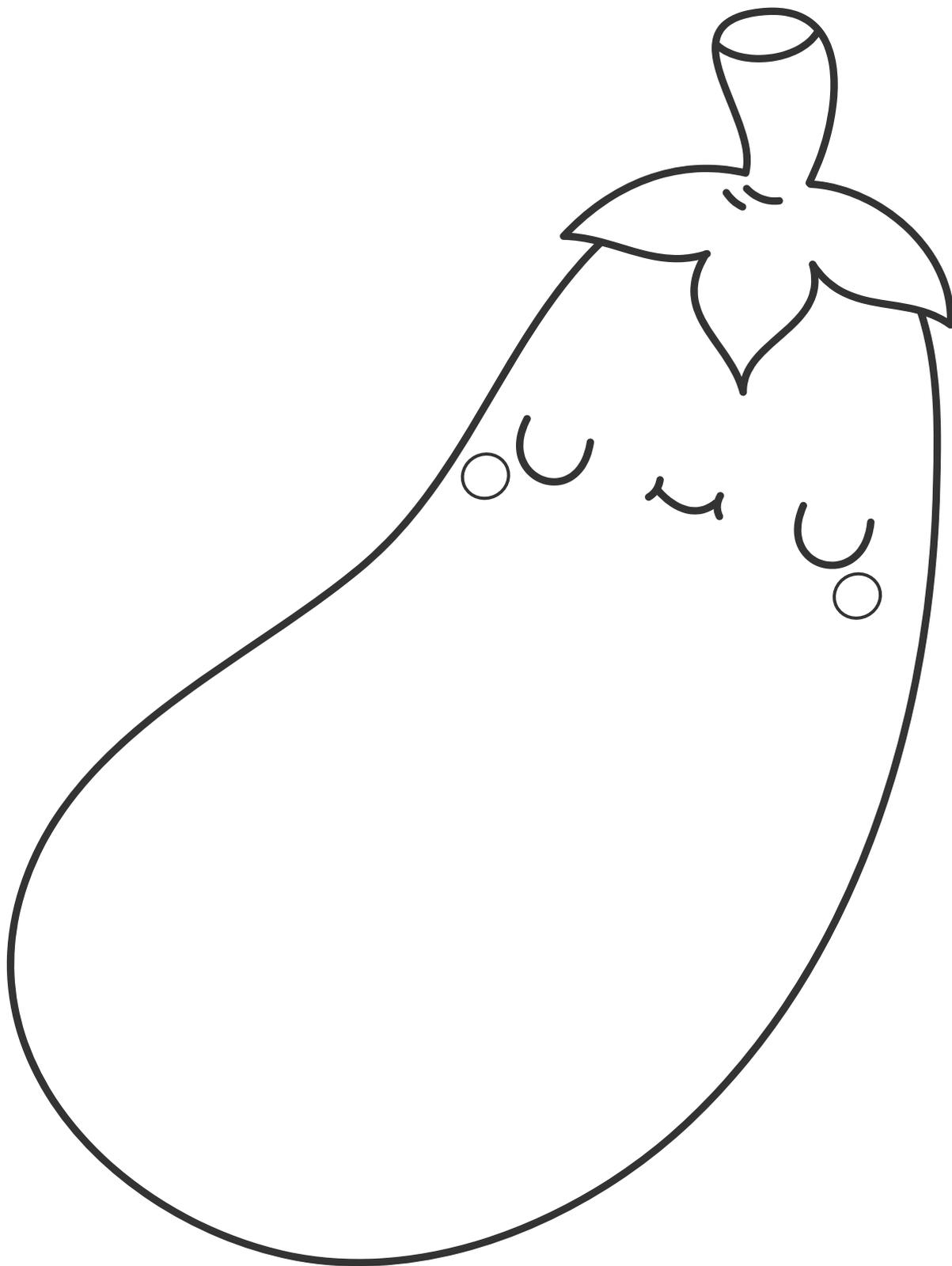










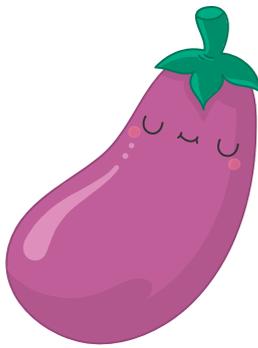




LECHUGA



BERENJENA



ZANAHORIA



BRÓCOLI



RÁBANO



CEBOLLA



CHAMPIÑÓN



PIMIENTO



CALABAZA



COLIFLOR



CEBOLLETA



GUINDILLA



21

CUARTETO DE SUPERPODERES

ZANAHORIA

Supervisión
(Vitamina A)



PEPINO

Refrescante
(Agua)



BRÓCOLI

Superfuerza
(Hierro, vitamina C, potasio)



CALABAZA

Superdigestión
(Fibra)

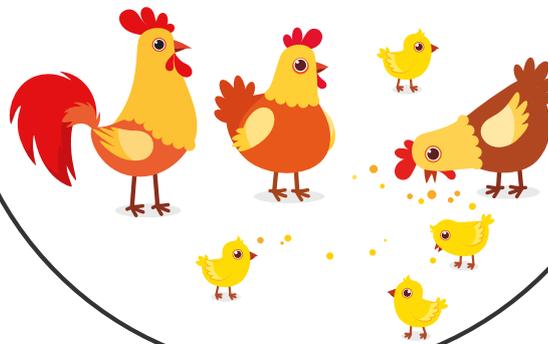


ESPINACAS

Superhuesos
(Calcio)



GALLINAS
PONEDORAS



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

GRANOS INTEGRALES
 COMA UNA VARIEDAD DE GRANOS (CEREALES) INTEGRALES (PAN DE TRIGO INTEGRAL Y ARROZ INTEGRAL). LIMITE LOS GRANOS REFINADOS (COMO ARROZ BLANCO Y PAN BLANCO).

PROTEINA SALUDABLE
 ESCOJA PESCADOS, AVES, LEGUMBRES Y NUECES. LIMITE LAS CARNES ROJAS Y EL QUESO, EVITE EL BACON, FIAMBRES Y OTRAS CARNES PROCESADAS.

FRUTAS
 COMA MUCHAS FRUTAS, DE TODOS LOS COLORES.

VEGETALES
 MIENTRAS MÁS VEGETALES Y MAYOR VARIEDAD, MEJOR. LAS PATATAS Y LAS PATATAS FRITAS NO CUENTAN.

USE ACEITES SALUDABLES (COMO ACEITES DE OLIVA O CANOLA), PARA COCINAR, EN ENSALADAS, Y EN LA MESA. LIMITE LA MARGARINA (MANTEQUILLA). EVITE GRASAS TRANS.

TOME AGUA, TÉ, O CAFÉ (CON POCO O NADA DE AZÚCAR). LIMITE LA LECHE Y LÁCTEOS (1-2 PORCIONES AL DÍA) Y EL JUGO (1 VASO PEQUEÑO AL DÍA). EVITE LAS BEBIDAS AZÚCARADAS.

¡MATÉNGASE ACTIVO!

COPYRIGHT HARVARD UNIVERSITY

DIPLOMA

Este certificado es para...

