

MEMORIA PLAN PROXECTA +

Corpo, emoción e pensamento en acción! Programa para un desenvolvemento integral a través da adquisición de hábitos saudables: vida activa, acompañamento emocional, hixiene e boa alimentación.

ACCIÓNS, PROCEDEMENTOS E RECURSOS QUE SE PUXERON EN PRÁCTICA

1. FOMENTO DA ACTIVIDADE FÍSICA

TRÁNSITO LIBRE. PATIOS ACTIVOS

No Proxecto Educativo do centro contéplase un tempo diario de "Tránsito Libre" (aproximadamente dúas horas), no que as crianzas poden transitar libremente por diferentes propostas de actividade tanto no interior como no exterior da escola. Favorécese todos os días a actividade motriz no exterior con propostas diversas que son deseñadas conxuntamente e que dende a área de Psicomotricidade se vai tratando de dinamizar incluíndo novos elementos ou modificando a disposición dos existentes. En todas as escolas contamos no espazo exterior cos seguintes **elementos fixos**:

- Casiñas con teito a dúas augas no que un alero é rugoso, para favorecer a escalada, e o outro alero é liso, para que as crianzas poidan esvarar. Así, as crianzas suben escalando por un lado e baixaban deslizando polo outro. Falta poñer esta casiñas nas escolas de Peitieiros e Guillufe, debido a que foron aportadas pola AFA o curso pasado e era moi custoso poñer todas e as que había nesas escolas aínda estaban en bo estado.
- Árbores que se poden trepar.
- Cordas nas árbores para balanceo.
- Columpios estándares e columpios feitos con rodas e cordas .
- Escaleira triangular para trepar e balancearse.
- Troncos para equilibrio e salto.
- Casiñas e túneles de vimbio.
- Pallets que se van colocando en diferentes posicións para crear diferentes estruturas de xogo.
- Rampas de herba que proporciona o propio espazo nas que se pode rodar.
- Muros para saltar.

Ademáis, ao longo do curso se foron colocando os seguintes **elementos non fixos**:

- Slackline
- Teas de araña feitas con cordel de trapillo e aros
- Cabanas feitas con teas e cordas



Ademais, os nosos patios favorecen o contacto directo coa natureza, con presenza neles de plantas e flores e tamén insectos, paxaros e nalgunha escola mesmo coellos salvaxes. Este contacto coa natureza favorece o seu coñecemento e tamén o amor cara a ela, aprendendo de forma natural como coidala e a importancia de cada un dos seres vivos que nos rodean.



SESIÓNS SEMANAIS DE PSICOMOTRICIDADE RELACIONAL

Ademais, desde o curso 2020-21 aprobouse en claustro levar a cabo un Proxecto de Psicomotricidade Relacional desenvolto polo mestre especialista en Educación Física e unha mestra de Educación Infantil, proxecto que ten como base a idea de Bernard Aucouturier de que a Práctica Psicomotriz está concibida como o proceso de maduración correspondente a un período de desenvolvemento infantil no que a sensoriomotricidade é inseparable da xénese de procesos psíquicos conscientes e inconscientes, é dicir, coa xeración do pensamento. Ademais dos seus máis que demostradas repercusións no desenvolvemento óptimo e na saúde, as nenas e nenos de Educación Infantil necesitan do movemento para poder pensar, relacionarse e alcanzar unha imaxe idónea de si mesmos. Trátase dun período básico para o desenvolvemento da personalidade, da autoestima e autonomía, da futura maneira de pensar e actuar, polo que parece evidente a necesidade da creación dun marco metodolóxico e pedagóxico no que o movemento poida axudar ao desenvolvemento integral das nenas e nenos. Todo isto, e a sinerxia que achega a programación de sesións elaborada conxuntamente por un mestre de psicomotricidade e unha mestra de Educación Infantil e os seus correspondentes puntos de vista, así como as posibilidades de mellorar a atención individualizada ás necesidades e momentos evolutivos de cada neno e nena, parécennos motivos suficientes para realizar un sobre esforzo tanto na organización de horarios por parte do equipo directivo como na mobilización de todo o material necesario dunha escola á outra para realizar as sesións.

Nun primeiro momento prestouse especial atención á procura dos materiais que mellor favorecesen o desenvolvemento e as posibilidades motrices e simbólicas do alumnado. Neste sentido os materiais brandos (escumas e colchóns) foron os que mellor resultaron á hora de crear espazos diversos e con múltiples posibilidades motrices á vez que proporcionaban un ambiente de seguridade e benestar. O curso pasado puidemos ampliar este material grazas á dotación da Consellería de Educación e á participación no Plan Proxecta, podendo achegar ás escolas un mínimo destes materiais para que estean sempre que se necesiten e non soamente nas sesións de psicomotricidade. Así, nos últimos anos aumentou a variedade de recursos materiais para as sesións de psicomotricidade podendo crear ambientes aínda máis ricos.

As nenas e nenos necesitan a estas idades seguridade emocional para progresar nas súas aprendizaxes e mergullarse na aventura de explorar e dar explicación ao mundo que lles rodea. Comprobamos na nosa práctica que as sesións de psicomotricidade, tal como exponse no noso proxecto, ademais de exceder alegría, ou precisamente por iso, crean un ambiente idóneo tanto á hora de fomentar a autoestima como na xerminación de vínculos afectivos tanto co adulto como coas outras nenas e nenos, aspectos que constituirán a base desa seguridade emocional que lles axudará a sentirse ben e progresar no resto de aprendizaxes.





A intención das sesións de psicomotricidade é encamiñar aos nenos e nenas cara a un desenvolvemento integral, e non soamente un desenvolvemento físico, senón tamén un desenvolvemento en todas as áreas. Estas sesións constitúen un espazo no que se permite ao alumnado demostrar as súas capacidades e mostrarse tal como son; un espazo no que hai total liberdade sempre que se respecte a un mesmo/a, ás demais persoas e ao material; un espazo no que poden elixir a súa forma de relacionarse e actuar en función do seu estado emocional: poden participar moi activamente ou non participar, que se pasen a maioría do tempo tumbados, ou mesmo escondidos, poden estar enérxicos todo o tempo ou ir alternando momentos de plena actividade física con momentos de xogo simbólico ou de calma...



Poténciase, a través de actividades máis ou menos dirixidas, o emprego do corpo como medio de expresión e comunicación, non buscando a estética nin a perfección, senón dando por válidas todas as manifestacións corporais que neste sentido xéranse.



Préstase especial atención á preparación do ambiente e á creación das condicións necesarias para un adecuado desenvolvemento das sesións, tanto no referente á motivación como ao paso fluído dun momento a outro da sesión, pois, tal e como sinala Miguel anxo Zabalza, “a ambiente fala aínda que nós (os mestres) permanezamos calados”. Neste sentido, evitaremos dar moitas explicacións nos cambios de actividade, senón que estes cambios serán levados a cabo paulatinamente e guiados polo cambio de material, de música, de luz... Respecto aos ambientes, estes estarán montados previamente para maior motivación do alumnado e optimización do tempo de sesión. Ao ver o ambiente montado os nenos/as teñen unha maior motivación e encaran con alegría as aprendizaxes. Os ambientes serán variados respecto a os materiais empregados e disposición dos mesmos, sempre tendo en conta a realidade do centro e con afán de mellorar a devandita realidade. Durante a sesión e observando o desenvolvemento da mesma, podemos ir cambiando a disposición dos materiais ou introducindo outros novos, segundo a experiencia e atentos ás demandas das nenas e nenos para enriquecer a clase con novas experiencias, así cada sesión será diferente e única.

Respecto a os materiais, prefírense materiais pouco estruturados que fomenten moitas posibilidades de uso, que permitan desenvolver así a creatividade dos alumnos, como se menciona por exemplo nas tarefas non definidas de Famose e Domingo Blázquez entre outros. Os materiais dispoñibles condicionan a práctica psicomotriz, e unha boa dotación dos materiais enriquece en gran medida as posibilidades de acción e a creatividade das nenas e nenos.



"Os diferentes materiais, formas, tamaños e consistencias dos distintos obxectos que poden empregarse, permiten desenvolver a percepción táctil en relación cos graos de esforzo muscular, o peso corporal, os puntos ou superficies de apoio activos ou pasivos, e unha enorme gama de movementos, á vez que favorecen a adquisición do sentido espacial, do sentido rítmico, e a interrelación comunicativa coas outras crianzas." Marta Schinca.



"Os materiais brandos están investidos dunha carga afectiva, promoven os contactos, a maleabilidade de sensacións, equilibrios e desequilibrios, das emocións máis primitivas." Myrtha Chokler "Acerca de la Práctica Psicomotriz de Bernard Aucouturier".

O material brando, ademais, é moi motivador. As nenas e nenos perden o medo para explorar posibilidades de acción e anímanse a avanzar na súa zona de desenvolvemento próximo (ZDP), porque lles dá seguridade e permítelles experimentar cos seus límites motrices. Ademais, ao non ser estruturado, permite moitas posibilidades de uso, favorecendo a interacción e o xogo simbólico. Os colchóns e escumas permiten a total sensibilidade global obxecto/ suxeito.

A música e o xogo son os principais apoios da práctica psicomotriz e merecen, por tanto, unha mención especial nas nosas liñas metodolóxicas:

A música posibilita e favorece a motricidade, a coordinación e todas as funcións físicas nun contexto de relación interpersonal e é unha marabillosa ferramenta para que o alumnado fixe a atención, ademais de ser un recurso moi motivador a estas idades. A música obriga a canalizar o movemento, é dicir, incita a este, diríxeo "" e favorece a dramatización, a imitación, a representación... Ademais, axuda a mellorar a relación do corpo coa contorna.

O xogo debe impregnalo todo, pois é a ferramenta por excelencia que empregan os nenos e nenas a esta idade para achegarse ao coñecemento do mundo e relacionarse coa contorna. É ademais a principal ferramenta de relación cos iguais. É a través do xogo como se canalizan e dan saída ás diferentes emocións e como se representa a realidade tal e como eles e elas percíbena. Favorecemos por tanto situacións de xogo diversas e estamos moi atentos ás súas dinámicas, accións e actitudes (tanto nos xogos dirixidos como no xogo libre), estando presentes nunha postura de acollida empática. Emprégase tamén nas nosas sesións a clasificación das Tarefas Motrices da Escola Francesa (Famose e Domingo Blázquez). Estes autores danlle moita importancia ao ambiente de aprendizaxe ou ao acondicionamento da contorna. Segundo o grao de directividade da tarefa e os obxectivos, estas clasifícanse en: Tarefas Definidas (o ambiente é fixo e os obxectivos e forma de alcanzalos están marcados), Tarefas Semidefinidas (se dá o acondicionamento da contorna e obxectivos pero o modo de execución é libre) e Tarefas Non Definidas (O ambiente transfórmase e estímúlase a creatividade. Non hai directividade). Estes tres tipos de tarefas non son excluíntes, puidéndose dar as tres na mesma sesión.



Fai falta facer por último especial fincapé na actitude do psicomotricista, pois vai marcar o desenvolvemento das sesións e as accións das nenas e nenos. Apoiarémonos na descrición que fai B. Aucouturier de como debe ser esa actitude: A actitude do psicomotricista na práctica psicomotriz está baseada nun principio filosófico que se mantén en todas as relacións: “crer na persoa”. Cada nena e neno será considerado como unha persoa cunha experiencia única, que debe ser acollida co maior respecto. Acoller as emocións do outro cunha distancia crea no psicomotricista unha actitude de escoita que favorece a comunicación, a dispoñibilidade e a comprensión do outro: comprensión do sentido da súa vivencia, especialmente das súas producións non verbais. Cando unha nena/o sente respectada e nun clima de confianza, pode expresar as súas emocións e as súas ideas sen medo a ser xulgada. Pero os conceptos de respecto, acollida, escoita, comprensión, serían soamente palabras se non se viviron, experimentaron e interiorizaron. Todo se pode resumir nunha actitude de acollida empática, denominador común das nosas relacións cos nenos e nenas.



En primeiro lugar, temos un sentimento positivo cara ao alumnado, e ofrecerémoslle as condicións máis favorables de seguridade afectiva e material para que poida vivir a súa expresividade. O axuste tónico e postural, a mirada e o sorriso, en definitiva a expresión do pracer de estar aí, con cada un deles, son a manifestación da intención do psicomotricista para dinamizar a comunicación verbal e non verbal.

Á hora de organizar as sesións tratamos de actuar dentro do que Vigotsky chama Zona de Desenvolvemento Próximo (ZDP), propoñendo actividades e deseñando ambientes que lles motiven a esforzarse por superar novos retos (retos que se atopan nesta ZDP). Estes retos están dentro do seu alcance e posibilidades a curto prazo, para fomentar o entusiasmo e afán de superación na procura da adquisición dunha autoestima positiva, pero evitando que sexan moi difíciles ou inalcanzables, evitando deste xeito frustracións prolongadas no tempo. Ao tratarse de grupos mixtos e haber tanta diferenza no proceso madurativo e motivacións do noso alumnado, as propostas deben ser moi diversas e abertas, para desta maneira abarcar todos os niveis de aprendizaxe. Na nosa experiencia podemos comprobar que deste xeito os nenos/as xa se poñen eles mesmos os seus propios retos e actúan polo xeral cunha mestura de esforzo e alegría moi beneficiosa, avanzando no coñecemento das súas propias posibilidades e limitacións e alcanzando unha auto-imaxe positiva. Iso si, como guías no proceso estamos moi atentos ás reaccións e actuacións dos nenos e nenas #ante as diferentes propostas de aprendizaxe, ofrecendo o apoio e acompañamento oportuno a cada unha delas e @teniendo en cuenta que hai nenos/as ás que lles custa saír da súa zona de confort e propoñerse novos retos, e necesitarán un acompañamento especial neste sentido, acompañamento sempre respectuoso que busca achegar seguridade e apoio, nunca forzar nin obrigar a nada. É moi importante coñecer o punto exacto deste apoio por parte do mestre, e require ademais unha gran vinculación afectiva e confianza, pero cando unha nena/o supera un reto para o cal pensaba que non estaba preparada prodúcese un incremento da súa autoestima que lle animará a avanzar e seguir explorando. A alegría e emoción neses momentos é palpable, de aí a enorme importancia da nosa actitude de acompañamento empático en todo o proceso.

2. FOMENTO DUNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE

Somos moi conscientes da importancia da creación desde a infancia de hábitos de alimentación saudables. Na nosa práctica diaria observamos como nas merendas que traían de casa moitas veces abusábase de bolería industrial ou alimentos con gran cantidade de azucres. Desde a escola realízanse as seguintes accións para mellorar a alimentación dos nenos e nenas e a concienciación de toda a comunidade educativa neste sentido:

- Consumo diario de froita nunha rutina de “petisco”. Todos os días, ao redor das 10 da mañá un grupo de nenos e nenas (rotativo) encárgase de preparar unha bandexa de froita que será a continuación compartida por todo o alumnado no momento de concentración grupal. Neste momento os nenos sentan ao redor dun mantel sobre o que se coloca a bandexa de froita preparada. É un momento distendido e agradable no que se dialoga e contan o que lles apeteza, lese un conto ou se charla do que se fixo o día anterior ou o que se vai a facer o resto da mañá. Deste xeito, relacionamos o consumo de froita, un alimento saudable, con situacións de benestar emocional e imos creando hábitos saudables. A froita para este momento achégana as familias por quendas, elaborando un calendario no que se van anotando na semana que queren traer a froita, favorecendo o que traian froita de froiteiras que teñan en casa. A participación das familias é moi boa e ata o momento todas están moi contentas con esta iniciativa e contribúen a que se poida realizar. O colexio participa tamén no programa da Xunta “Froita na escola”, que achega froita nalgunha desas semanas.



- Horta escolar: Desde o curso 2018-19 fóronse poñendo en funcionamento as hortas escolares. A infraestrutura e primeira posta en marcha destas hortas foi realizada polas familias, que continúan colaborando en todo o proceso axudando na escola en traballos como preparar a terra, achegar sementes ou participar xunto ao alumnado e profesorado nos diferentes momentos do proceso. Os nenos e nenas aran a terra, sementan, plantan, regan, limpan de herbas, colleitan e elaboran pequenas receitas co colleitado.



3. DESENVOLVEMENTO DE HÁBITOS DE HIXIENE SAUDABLES

- **Lavado de mans periódico:**

Ao chegar ao colexio, e despois de cada cambio de actividade, os nenos lávanse as mans, explicándoselles a principio de curso a importancia desta rutina para a prevención de enfermidades.



- **Cada calzado ten o seu uso:**



Desde o curso 2016-17 instauramos nas aulas o uso de zapatillas no interior. En cursos anteriores observabamos que o feito de empregar o mesmo calzado no patio que no interior ocasionaba que o chan da aula ensuciácese demasiado, chan no que os nenos e nenas van moitas veces gateando ou sentan nel, manipulan materiais, reptan... Ao comezar co tránsito libre este feito veríase incrementado ao entrar e saír varias veces co mesmo calzado, polo que decidimos que no interior sempre se usarían zapatillas e no exterior tenis ou botas de auga dependendo do tempo climatolóxico.

- **Zona de “mocos”**

En todas as aulas hai unha zona dotada de espello, panos e papeleira para que as nenas e nenos avancen na autonomía á hora de detectar se é necesario limpar a cara ou soar os mocos.

- **Non hai mal tempo se a roupa é a adecuada**

Sendo Galicia unha rexión na que chove moito, non queremos privar aos nenos e nenas da súa experiencia e libre circulación polos espazos exteriores neses días en que podemos sentir a choiva, saltar nos charcos, experimentar coa auga, gozar co cheiro a humidade verde que nos rodea... Por iso, desde fai 6 cursos os nenos e nenas empregan chubasqueiro e botas para saír ao exterior cando a climatoloxía requíreo.

Ademais, na escola cada neno e nena ten o seu propio caixón con tres mudas completas para poder cambiarse sempre que o necesite e así manter unha hixiene corporal adecuada. Ademais, no seu caixón tamén teñen unha chaqueta polar para abrigarse en caso de ter frío e unha toalla para poñer no chan en caso de ser necesario cambiarse. Estes caixóns son persoais de cada neno/nena e favorécese que se collan a roupa adecuada e cámbiense autonomamente en función das súas necesidades.

4. COÑECEMENTO DE SÍ MESMO. COÑEZO MEU CORPO E ASÍ APRENDO A COIDALO

Todos os anos trabállanse ao longo do curso diferentes procesos de aprendizaxe que teñen que ver con en coñecemento do corpo, os cuidados que necesita, de onde vivimos. Do mesmo xeito facemos especial fincapé naqueles procesos de aprendizaxe que teñen que ver coa protección do noso corpo e o dereito que ten cada neno e nena a marcar os límites aos demais naquilo que supón unha invasión ou que non respecta o seu espazo e integridade física.



5. COÑECEMENTO DA CONTORNA. COÑEZO A MIÑA CONTORNA, A VALORO E APRENDO A COIDALA

A propia contorna do centro favorece o achegamento á natureza de forma espontánea. Cada día, cando os nenos e nenas saen ao patio poden interactuar co medio que alí se atopan: árbores, plantas, flores, terra, horta, paus, pedras, auga, charcos, insectos, réptiles, aves, algún coello... Nunha contorna así a propia curiosidade dos nenos e nenas favorece a aprendizaxe, a formulación de dúbidas, a percepción dos cambios que traen consigo as estacións... Ao coñecer a contorna van aprendendo tamén a coidalo, respectalo e valoralo.

Dentro do coidado da contorna, en todas as escolas hai instalado un composteiro e tamén hai contedores de recollida selectiva de residuos, para aprender desde pequenos a reutilizar e reciclar.

Así mesmo, toda a pedagogía do centro vai moi unida á concienciación co coidado da natureza, desde a compra de material pedagóxico reutilizable e evitando o plástico ata a reutilización para diferentes actividades de envases e outros materiais que doutro xeito irían parar ao lixo.

