

Contenidos

PRIMERA DINÁMICA

En la primera dinámica, proponemos a los alumnos de segundo ciclo de primaria diversas actividades para **descubrir quiénes son y cómo son**. Cada alumno deberá describir sus actitudes y su forma de ser y reflexionar a la vez cómo es el grupo y las características que tiene. Se introducen así en el tema del autoconocimiento como forma de integrarse en un grupo y valorar la diversidad.

SEGUNDA DINÁMICA

Explicar los conocimientos que se tienen sobre los alimentos saludables. (Se trabaja la consciencia de la importancia de comer cinco veces al día.)

TERCERA DINÁMICA

Reconocer la **poca importancia que tiene el aspecto físico**. (Se relativiza el aspecto físico y se aprende a valorar la diversidad y a romper con los estereotipos.)

CUARTA DINÁMICA

Comprender la **importancia del ejercicio físico**. (Se llegará a asumir que para estar sano es necesaria una alimentación saludable además de practicar ejercicio físico.)

QUINTA DINÁMICA

Reconocer las **aptitudes propias que cada uno tiene**. (Se valorarán las propias aptitudes como forma de aprovecharlas para el propio bien y para contribuir a mejorar el grupo.)

SEXTA DINÁMICA

Analizar cómo son los **procesos de crecimiento y los cambios que provoca**. (Aprenderán que crecer es positivo.)

Materiales

Al igual que Usted dispone de esta Guía, sus alumnos y alumnas utilizan un Cuaderno de Actividades, uno por cada grupo de cuatro o cinco alumnos (con lo que potenciaremos el trabajo en equipo), donde se les indican las pruebas oportunas con pistas y consejos.

Dado que el entorno familiar es clave para la realización de ciertas actividades, se proporciona un díptico, que constituye una guía para padres y tutores, en el que se explica el programa y su funcionamiento.

