

## XVI. Otras actuaciones

### 8. Oferta Cultural OFECUM

OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores) colabora con el Ayuntamiento de Granada para desarrollar una serie de actividades educativas, de diversa índole, que se ponen a disposición de los centros educativos, que podrán optar por realizar cualquiera de las siguientes actividades, a desarrollar en los centros educativos (se pueden solicitar una o varias de estas actividades):

#### **16.1.- La relajación en las aulas**

##### **Descripción:**

La relajación es el medio por el cual podemos llegar a experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos. La relajación infantil presenta beneficios como la mejora la seguridad en sí mismos, mostrándose más sociables y menos agresivos o el incremento de su alegría y espontaneidad. La relajación es buena para que la mente descanse y grabe lo aprendido, construir una imagen positiva de sí mismo y mejorar la autoimagen, y todo ello se puede apreciar con claridad tanto en el seno de la familia como en la relación con otros/as niños/as.

##### **Objetivos:**

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de la capacidad de enfrentar situaciones estresantes.
- Estabilización de las funciones cardíaca y respiratoria.



- Aumento de la velocidad de reflejos.
- Aumento de la capacidad de concentración y de la memoria.
- Aumento de la eficiencia y de la capacidad para el aprendizaje.
- Incremento de la habilidad para relajarse cada vez que lo necesite estemos donde estemos.
- Sintonización armónica de la mente y el cuerpo.
- Aumento de la capacidad de reflexión.
- Aumento de la tendencia natural de conocerse a sí mismo.
- Incremento de la capacidad creativa.
- Aumento de la posibilidad de pensar en positivo.
- Tendencia creciente al mejoramiento de la autoimagen positiva.
- Aumento de la confianza en sí mismo.
- Sensación de eliminación de tensiones.
- Aumento de la recuperación física y mental.
- Mejorar la calidad del sueño.

##### **Actividades:**

- Respiración abdominal o profunda.
- Métodos de relajación.
- Juegos de relajación tensión-distensión.
- Relajación dinámica.
- Técnicas de relación para el autocontrol.
- Relajación en imaginación.
- Técnicas de visualización.
- Cuentos para la relajación.

##### **Lugar**

En el Centro Educativo

##### **Dirigido a**

Escolares de Educación Primaria

##### **Calendario**

Sesiones de una hora de duración, durante un día a la semana, de noviembre a mayo (aproximadamente).

##### **Observaciones**

- Las actividades son gratuitas.
- Los grupos no podrán ser superiores a 30 alumnos/as.

##### **Más información**

En caso de duda al respecto de la actividad, podrán resolverla llamando al teléfono 958.22.17.36 de



OFECUM o al móvil 685.83.88.28 de su Responsable de Proyectos (D. Fernando Gestoso).

### Organiza

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo

### Colabora

OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores).

### Coordinación y Tramitación de solicitudes

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo.

Servicio de Educación

C/. Horno de San Matías, 4

18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: educacion@granada.org

Web: www.granada.org

### 16.2.- La cocina en las aulas

Se trata de una actividad de "Educación para la salud" que contempla hábitos de salud e higiene, al mismo tiempo que contempla otros valores como la solidaridad, la cooperación y la tolerancia.

### Objetivos:

- Promover y desarrollar hábitos alimentarios saludables.
- Garantizar una dieta que favorezca la salud.



- Introducir alimentos o maneras de cocinar.
- Promover actos higiénicos saludables.
- Desarrollar el compañerismo, el respeto y la tolerancia.
- Conseguir un entorno físico y social saludable.

### Actividades:

1. Promover y desarrollar hábitos de alimentación saludables:

- Conocer los principios de la dieta equilibrada, relación entre salud y alimentación, costumbres alimentarias, etc.
- Incidir en este aspecto por medio de la participación en campañas de hábitos saludables "día de la fruta", "frutas de la primavera", "qué ricas las verduras".
- Preparar mensajes publicitarios sobre el valor nutricional de los alimentos "buenos", eslogan, etc.

2. Garantizar una dieta que favorezca la salud:

- Elaborar menús equilibrados.
- Incidir en que hay que comer de todo.

3. Promover hábitos higiénicos saludables:

- Lavar las manos antes y después de las comidas.
- Lavar los dientes después de las comidas.
- Aprender a masticar correctamente.
- Uso correcto de los cubiertos.
- Mantener un ritmo de comida adecuado.
- Recoger la mesa tirando los desperdicios.

4. Desarrollar el compañerismo, respeto y tolerancia:

- Respetar las normas.
- Respetar al/la compañero/a y sus diferencias.
- Cuidar el mobiliario y el espacio.

5. Conseguir un entorno físico y social saludable:

- Decorar el comedor.
- Adecuación de los tamaños de las mesas y sillas a las edades de los/as niños/as.
- Procurar un ambiente tranquilo.

### Lugar

En el Centro Educativo

### Dirigido a

Escolares de Educación Primaria

### Calendario

Sesiones de una hora de duración, durante un día a la semana, de noviembre a mayo (aproximadamente).



### Observaciones

- Las actividades son gratuitas.
- Los grupos no podrán ser superiores a 30 alumnos/as.

### Más información

En caso de duda al respecto de la actividad podrán resolverla llamando al teléfono 958.22.17.36 de OFECUM o al 685.83.88.28 de su Responsable de Proyectos (D. Fernando Gestoso).

### Organiza

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo

### Colabora

OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores).

### Coordinación y Tramitación de solicitudes

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo.  
Servicio de Educación  
C/ Horno de San Matías, 4  
18009 Granada  
Teléfono: 958.18.00.91  
Fax: 958.18.00.90  
Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)  
Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)

### 16.3.- El huerto en las aulas

Esta actividad plantea al alumnado de educación infantil la posibilidad de ver el proceso y el resultado obtenido en la plantación de algunas semillas, que luego verán convertidas en alimentos, de uso cotidiano, consiguiendo así involucrarlos en el proceso y motivarlos en el conocimiento de una dieta sana y el cuidado del medio ambiente. Así como el beneficio de un determinado comportamiento con la naturaleza, dando lugar a un espacio saludable.

### Descripción:

Consiste en la realización de un espacio centrado en un huerto de tamaño reducido donde el/la niño/a será el encargado de su mantenimiento y cuidado, así como la recogida de los alimentos recogidos.

Con esta actividad se introduce la naturaleza en el aula, así como la responsabilidad que debe desarrollar el/la niño/a con el medio ambiente, llegando de esta forma a tratar el tema que se nos plantea, con cotidianeidad, es decir, el/la menor incorporará a sus conocimientos y experiencias, el origen y procedencia de muchos de los productos que él toma en su dieta con frecuencia, creando una situación de aceptación y gusto por la dieta sana y variada donde los alimentos vegetales toman gran relevancia.

### Objetivos:

- Conocer el proceso de crecimiento de la semilla.
- Respetar el medioambiente.
- Identificar los alimentos que forman una dieta equilibrada.
- Adquirir responsabilidad sobre el cuidado del mismo.
- Representar gráficamente la evolución.
- Conocimiento de dieta sana y equilibrada.
- Conseguir actitudes en el alumnado de respeto hacia el medioambiente.
- Ubicar en el tiempo el progreso y evolución de las semillas
- Conocer los pasos a seguir para nuevas plantaciones.
- Conocer diferentes tipos de plantas y sus características.
- Valorar la importancia del consumo de alimentos frescos y saludables.
- Potenciar el desarrollo de la responsabilidad a través de la asunción de tareas del huerto.
- Fomentar el trabajo cooperativo haciendo al alumnado participe en la organización de las





diferentes labores del huerto.

- Favorecer la reutilización y el reciclaje.

### Observaciones

- Las actividades son gratuitas.
- Los grupos no podrán ser superiores a 30 alumnos/as.

### Más información

En caso de duda al respecto de la actividad podrán resolverla llamando al teléfono 958.22.17.36 de OFECUM o al 685.83.88.28. de su Responsable de Proyectos (D. Fernando Gestoso).

### Organiza

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo

### Colabora

OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores).

### Coordinación y Tramitación de solicitudes

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo.

Servicio de Educación

C/ Horno de San Matías, 4

18009 Granada

Teléfono: 958.18.00.91

Fax: 958.18.00.90

Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)

Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)

### 16.4.- Educación en valores a través del cuento

Existe un reconocimiento universal sobre la importancia de los valores como un bien espiritual muy elevado, valores como el respeto, el trabajo, el esfuerzo, deben formar parte de los valores de cada uno desde su infancia.

Esta actividad consiste en una intervención educativa para desarrollar esos valores a través del cuento clásico a lo largo de un curso académico.

### Objetivo

Trabajar los valores a través del cuento clásico.

### Lugar

En el Centro Educativo

### Dirigido a

Escolares de Educación Primaria

### Calendario

Sesiones de una hora de duración, durante un día a la semana, de octubre a junio (aproximadamente).





**Actividades:**

<b>CUENTO</b>	<b>VALOR</b>	<b>MES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Los tres cerditos	Trabajo	Octubre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el trabajo en los/las niños/as.</li> <li>- Educar en la responsabilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "Los tres cerditos"</li> <li>- Manualidades: "Un cerdito"</li> <li>- Tutoría: Sociodrama clases de grupos. Construimos una máquina</li> </ul>
La casita de chocolate	Apariencia	Noviembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a diferenciar la realidad de la ficción.</li> <li>- Comprender la importancia de mostrar la verdad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "La casita de chocolate"</li> <li>- Manualidades: "Cuadro en relieve"</li> <li>- Tutoría: Gente que dice conocerse El rumor</li> </ul>
La liebre y la tortuga	Perseverancia	Diciembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la capacidad de no rendirse.</li> <li>- Aprender que las cosas con esfuerzo se consiguen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "La liebre y la tortuga"</li> <li>- Manualidades: "Piedras decoradas"</li> <li>- Tutoría: Río de pirañas Ponte de pie</li> </ul>
El patito feo	Respeto	Enero	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fomentar el respeto.</li> <li>- Educar para la buena convivencia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "El patito feo"</li> <li>- Manualidades: "Ventanas modernistas"</li> <li>- Tutoría: Competencia divertida Vamos a vender</li> </ul>
Pulgarcito	Esfuerzo	Febrero	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar la capacidad de esforzarse.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "Pulgarcito"</li> <li>- Manualidades: "Animales de semillas"</li> <li>- Tutoría: La mano misteriosa Carreras de coches</li> </ul>

## Programas educativos 2013/2014

*Granada. Ciudad Educadora*



Ayuntamiento de  
Granada

Concejalía de Educación,  
Consumo y Empleo

El príncipe feliz	Solidaridad	Marzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender la importancia de ser solidarios/as.</li> <li>- Fomentar la solidaridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "El príncipe feliz"</li> <li>- Manualidades: "Serpientes saltarinas"</li> <li>- Tutoría: Paseo por el lago encantado El agua mágica</li> </ul>
El jardín del gigante	Generosidad	Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender la importancia de ser generosos/as.</li> <li>- Educar para compartir con los compañeros/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "El jardín del gigante"</li> <li>- Manualidades: "Estampado de frutas con patatas"</li> <li>- Tutoría: El regalo de la alegría Caramelos</li> </ul>
Pedro y el lobo	Sinceridad	Mayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educar en la verdad.</li> <li>- Fomentar que los/as niños/as sean sinceros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "Pedro y el lobo"</li> <li>- Manualidades: "Brazaletes de la amistad"</li> <li>- Tutoría: Buscando a Pinocho Para pasarlo bien</li> </ul>
El león y el ratón	Perdón	Junio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Educar a los/las niños/as en el perdón.</li> <li>- Fomentar la importancia de perdonar a los/las demás.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentario de texto: "El león y el ratón"</li> <li>- Manualidades: "Tarjetas en relieve"</li> <li>- Tutoría: El tulipán cariñoso El árbol del perdón</li> </ul>

## Programas educativos 2013/2014

*Granada. Ciudad Educadora*



**Ayuntamiento de  
Granada**

Concejalía de Educación,  
Consumo y Empleo

### **Observaciones**

- Las actividades son gratuitas.
- Los grupos no podrán ser superiores a 30 alumnos/as.

### **Más información**

En caso de duda al respecto de la actividad podrán resolverla llamando al teléfono 958.22.17.36 de OFECUM o al 685.83.88.28. de su Responsable de Proyectos (D. Fernando Gestoso).

### **Organiza**

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo

### **Colabora**

OFECUM (Oferta Cultural de Universitarios Mayores).

### **Coordinación y Tramitación de solicitudes**

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo.  
Servicio de Educación  
C/ Horno de San Matías, 4  
18009 Granada  
Teléfono: 958.18.00.91  
Fax: 958.18.00.90  
Correo electrónico: [educacion@granada.org](mailto:educacion@granada.org)  
Web: [www.granada.org](http://www.granada.org)

