

GUÍA

# La buena vida



# **GUÍA**

# **La buena vida**

**Fundación Ingada**

**(Instituto Gallego del Déficit de Atención y trastornos asociados)**

**Adela Martínez Rivas**

**Javier Capllonch Ferrer**

**Ana López Amor**

**Luis Sánchez Vidal**

**Berta López Ramos**

**Margarita Marie Alonso Sánchez**

© Fundación Ingada  
2016

**Autoría:**

Adela Martínez Rivas  
Javier Capllonch Ferrer  
Ana López Amor  
Luis Sanchez Vidal  
Berta Lopez Ramos  
Margarita Marie Alonso Sánchez

**Coordinación:**

Beatriz Echevarrieta Catalán  
Maruxa Alonso Correa  
Sira Cerviño Carro

**Ilustraciones:**

Encarnación Díaz Martínez

**Diseño gráfico y maquetación:**

Sandra Freitas Silva

A Coruña  
2016

## **Bloques:**

- 17 Saboreando.
- 19 Cócteles sin alcohol.
- 24 Gymkhana.
- 35 La banda del patio.
- 39 Tabla y ruedas.
- 42 Tambores de luna llena.
- 46 Temporización.
- 49 Evaluación.
- 52 Presupuestos.
- 57 Currículum.
- 62 Salud mental.



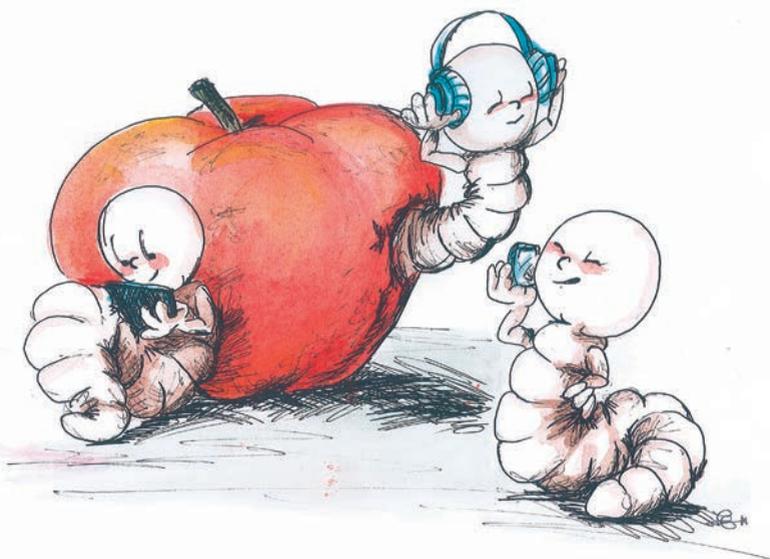
Siempre me pareció muy importante en la vida tener un equilibrio, pero no es fácil para mí porque tiendo mucho a entusiasarme con las cosas y entonces no se consigue ni la reflexión adecuada para hacer con calidad tu trabajo ni el rendimiento óptimo. Y a ello me ayuda ser hiperactivo de modo que siempre juego con muchos proyectos, ideas e ilusiones en las que voy trabajando tratando de no obsesionarme sólo con una de ellas.

Y para mí es muy importante, en la búsqueda de ese equilibrio, el no hacer actividades sólo intelectuales como parece que le corresponde a un investigador. Me gusta leer, charlar con mis amigos, tocar la guitarra, y muchas cosas más y, sobre todo, practicar deporte. Casi practiqué todos los que hay y siempre me lo pasé de maravilla, tanto deportes de equipo como individuales y, aún a mis sesenta años, corro todos los días que puedo, hago pesca submarina casi todos los fines de semana, bicicleta de montaña y no dejo de jugar de vez en cuando algunos partidos de tenis o de ping-pong.

También os puedo decir que las mejores ideas de investigación se me han ocurrido corriendo o buceando.

Mantenerme en forma me ayuda mucho en mi vida y aunque intento tener hábitos saludables, también en el campo de la alimentación, ya me hubiese gustado haber sido mejor educado es este aspecto. Por todo ello acojo con entusiasmo esta iniciativa de nuestro grupo de **INGADA** destinada a los jóvenes pues estoy seguro que siguiendo los consejos y actividades que aquí se recogen, conseguirán una vida más equilibrada, más larga y más feliz.

*Ángel Carracedo Álvarez*  
*Presidente Fundación INGADA*





La promoción de estilos de vida saludables que incluyan una dieta equilibrada y una práctica de actividad física adecuada es, en la actualidad, una prioridad sanitaria en línea con el **Plan de Prioridades Sanitarias de Galicia** y las propuestas de la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS)** y, en concreto, con la prevención de la obesidad infantil y el sedentarismo como factores de riesgo de las enfermedades crónicas más prevalentes en nuestra sociedad (enfermedades cardiovasculares, cánceres, diabetes...) y responsables de incapacidad y muerte prematura.

*Dr. D. Manuel Porto Porto  
Jefe de Servicio de Alertas Epidemiológicas  
Jefatura Territorial de Sanidad de A Coruña*



Actualmente en los centros escolares se imparten, de manera transversal, contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable que incluyen una dieta equilibrada y actividad física.

Debido a los cambios producidos en los últimos años en nuestra sociedad, como pueden ser los cambios en los patrones de actividades de ocio y tiempo libre, así como de alimentación con la imitación de patrones alimentarios de otras culturas, la comida rápida, etc; cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de un estilo equilibrado y saludable.

Por este motivo, pretendemos potenciar la dieta equilibrada y la actividad física. Para ello queremos diferenciar entre deporte, actividad y ejercicio físico. El deporte es aquel que está federado e institucionalizado como pueden ser el tenis y el baloncesto. La actividad física es cualquier movimiento corporal en el que intervengan los músculos y que produzca un gasto energético. Por el contrario, el ejercicio físico es aquella actividad física que tiene unos objetivos marcados y se realiza con cierta organización.

Queremos fomentar la actividad física dentro de los patrones de ocio y tiempo libre, ya que durante los últimos años los hábitos de vida han variado, dando lugar a un estilo de vida más sedentario.

Desde la **Fundación INGADA (Instituto Gallego del Déficit de Atención y trastornos asociados)** queremos poner al alcance de todas las personas esta guía con actividades propuestas para llevar a cabo o adaptarlas para favorecer la concienciación social de los hábitos de vida saludables.



## Grupos destinatarios

Esta guía va destinada a los siguientes colectivos:

- 1 • Niños/as y adolescentes entre 6 -20 años.
- 2 • Asociaciones de madres y padres de alumnos/as (AMPAS) y claustros de profesores de centros educativos.
- 3 • Asociaciones deportivas y grupos de educación no formal.



## Objetivos generales

Los objetivos generales que se esperan conseguir con esta guía de hábitos saludables son:

- 1 • Crear hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos en alimentación y ejercicio físico.
- 2 • Concienciar a los jóvenes de la importancia de una vida saludable y sus beneficios.
- 3 • Educar en materias de nutrición, alimentación, actividad y ejercicio físico, etc.
- 4 • Crear un espacio de cooperación y participación entre los alumnos mediante una actividad beneficiosa para toda la población.



## Metodología

Para llevar a cabo esta propuesta emplearemos una metodología grupal utilizando actividades y dinámicas de grupo, con lo que promoveremos la participación activa de todos los miembros que se incluyan en las actividades a realizar.

Nuestras propuestas van dirigidas a diferentes grupos de destinatarios: los niños y niñas, la comunidad educativa, las familias, los clubes deportivos... lo que genera un impulso en la relación entre diferentes grupos.

No sólo pondremos en práctica las actividades, sino que para garantizar su aprendizaje, proponemos a los lectores reflexionar sobre los temas tratados, ya sea en grupo o individualmente. Transmitiendo únicamente la información no desarrollamos la capacidad crítica, pero comentando aspectos relacionados con los temas tratados sí.

# Cuestionario

Este cuestionario se realizará a los participantes antes de la realización de las actividades.

**1 Edad:**

**2 Sexo:**

**3 Si voy a la compra, qué no puede faltar en el carrito:**

- Pescado y carne.
- Frutas y verduras.
- Leche, queso y yogures.
- Gominolas y chocolatinas.
- Bebidas con gas y azúcar.
- Precocinados y congelados.

**4 Con qué frecuencia comes frutas y verduras:**

- Cada día ó 5-6 veces / semana.
- 3-4 días / semana.
- 1-2 días / semana.
- (Casi) nunca.

**5 Para cenar en casa suelo tener:**

- Pizza, hamburguesa o comida para llevar.
- Casi / nunca ceno.
- Plato elaborado en casa (carne, pescado, verdura).
- Leche con cereales.

**6 La mayor parte de las veces como:**

- Delante de la tele/ordenador/smartphone.
- Solo.
- En el trabajo o en el colegio.
- Con mi familia.
- Con amigos.

**7 Qué sueles beber :**

- Refresco o zumo de bote.
- Agua.
- Zumos naturales.
- Café.
- Infusiones.
- Bebida energética.

### **8 En mi vida diaria:**

- Soy muy activo (correr, aerobico, gimnasio, nadar).
- Soy activo (caminatas, bicicleta, senderismo).
- Soy moderadamente activo (algo de bicicleta...).
- Soy algo activo (paseos, trabajos ligeros en la casa).
- No soy activo (paso mayor parte del tiempo sentado).

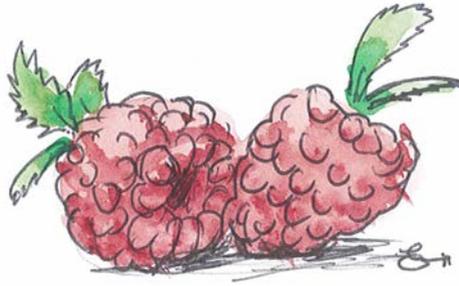
### **9 Cuando realizo actividad física:**

- Me canso rápido.
- Paso un buen rato.
- Me siento bien.
- Me resulta aburrido y pesado.

### **10 En la playa o en la piscina:**

- Todo el rato en la toalla tomando el sol.
- Nado mucho.
- Juego con palas, pelotas... y si es con amigos mejor.
- Todo lo anterior.





## Saboreando

### ¿En qué consiste la propuesta?

Hoy en día, como se comentaba previamente, gran parte de los niños y adolescentes de este país no siguen una dieta equilibrada y en muchos casos el consumo de frutas y verduras que nos aportan nutrientes fundamentales ha sido desplazado por los dulces y la comida basura que nos aportan una mayor carga calórica a partir de grasas saturadas y azúcares simples.

Mediante esta propuesta, queremos mejorar los hábitos alimenticios de los jóvenes dándoles a probar alimentos y platos.

### Objetivos específicos de la actividad.

- 1 • Dar a conocer nuevos platos y/o alimentos saludables y que puedan ser del agrado de los participantes.
- 2 • Mejorar los hábitos saludables de nuestra sociedad, especialmente de los niños y adolescentes.

- 3 • Enseñar a preparar estos platos para que los puedan elaborar en sus propias casas.

### **Contenidos de la actividad.**

- 1 • Conocimiento sobre los hábitos de vida saludable.
- 2 • Recetas a base de frutas.
- 3 • Descubrimiento de frutas u otro tipo de alimentos exóticos o desconocidos.

### **Puesta en marcha.**

El alumnado que está participando en esta actividad será dividido en grupos de tres o cuatro personas, que se encargaran de elaborar el plato que hayan elegido.

Posteriormente, irán por las aulas del centro ofreciendo este alimento a sus compañeros, que los probarán con los ojos tapados y a continuación se les preguntará si les ha gustado y se les dirá qué alimento era. Para esta actividad es necesario conocer si existen alergias alimenticias.



## Cócteles sin alcohol

### ¿En qué consiste la propuesta?

Con esta actividad pretendemos mostrar a los jóvenes que no hace falta hacer uso de bebidas alcohólicas para disfrutar de buenos momentos con tus amigos y seres queridos.

Vamos a ofrecer unas propuestas para realizar cócteles sin alcohol que pueden resultar igual de apetitosos que aquellos que lo contienen.

### Objetivos de la actividad.

- 1 • Promover el consumo de bebidas no alcohólicas: Cada vez es mayor el número de jóvenes que en su grupo utilizan como “diversión” el consumo de alcohol, sin tener en cuenta los daños que causa esta sustancia. Pretendemos que se den cuenta de que se puede disfrutar igual o incluso más de otras formas más sanas.

- 2 • Descubrir una manera de ocio alternativa: Mostrar que se puede disfrutar de otras formas, por ejemplo realizando los cócteles, ya que haciéndolos puedes pasar un buen rato con tus amigos o compañeros y después disfrutar con las bebidas.

### **Contenidos de la actividad.**

- 1 • Realización de cócteles.
- 2 • Trabajo en equipo.
- 3 • Disfrute de una actividad con más personas.
- 4 • Mejora de las relaciones personales.

### **Puesta en marcha.**

La actividad se realiza en grupos para poder disfrutar de la compañía de otras personas. Se puede llevar a cabo tanto en una cocina como un comedor u otro lugar con las condiciones de higiene y estructura necesarias (mesas, grifo, enchufe...).

Algunos de ejemplos de las recetas que se pueden preparar las ponemos a continuación:

## **Piña colada.**

### **Ingredientes:**

1 centilitro de crema de leche.  
3 centilitros de crema de coco.  
1 centilitro de zumo de piña.

### **¿Cómo prepararlo?**

Juntamos todos los ingredientes, agitamos con ayuda de una varilla o batidora y lo depositamos en un vaso de tubo lleno de hielo.

## **Margarita virgen.**

### **Ingredientes:**

Pedazos de limón a su gusto (para decorar).  
Azúcar, también al gusto de cada persona.  
1 taza pequeña de zumo de limón.  
1 taza pequeña de zumo de naranja.  
Hielo.

### **¿Cómo prepararlo?**

Junta los ingredientes (incluido el hielo) en una batidora y bátelos, aumentando la potencia gradualmente, hasta que se forme una mezcla homogénea de aspecto parecido a un granizado. A continuación escarcha los vasos con azúcar, moja el borde ligeramente con agua y pega el azúcar blanco. Por último pon la mezcla en el vaso.

## **Granizado de sandía.**

### **Ingredientes:**

Media sandía  
Hielo  
Hierba buena o menta

### **¿Cómo prepararlo?**

Corta la sandía y separa la parte roja de la cáscara y las pepitas. Colócalo en el vaso de una batidora que sirva para picar hielo y bátelo aumentando la velocidad gradualmente hasta obtener un zumo.  
Después incorpora el hielo y ponlo a máxima potencia hasta que obtengas una mezcla de aspecto parecido a un granizado. Ponlo en un vaso y coloca una hoja de hierba buena o menta para decorar.

## **Batido verde de manzana.**

### **Ingredientes:**

2 manzanas grandes.  
5 uvas  
1 plátano  
2 cucharaditas de miel  
Hielo  
Un vaso de zumo de naranja

### **¿Cómo prepararlo?**

Lava las manzanas y córtalas quitándoles las semillas. Colócalo en el vaso de una batidora apta para picar hielo con el plátano sin cáscara y las uvas sin pepitas y tritúrelo hasta que obtenga una mezcla homogénea. Incorpora la miel, el hielo y el zumo de naranja. Vuelve a batir a máxima velocidad hasta que obtenga una mezcla parecida a un granizado.

## **Batido naranja (mango, melón y caqui)**

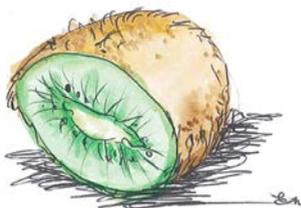
### **Ingredientes:**

1 mango  
¼ de melón o medio melón pequeño.  
1 caqui  
El zumo de una lima  
Hielo  
Medio vaso de zumo de naranja.

### **¿Cómo prepararlo?**

Pela el mango y córtelo separando el hueso. Pele y trocee el melón retirando las semillas. Lava el caqui y córtalo a la mitad retirando la parte verde próxima al tallo.

Colócalo todo en el vaso de una batidora apta para picar hielo y tritúrelo hasta obtener una mezcla homogénea. A continuación, añada el zumo de lima, el hielo y el zumo de naranja, tritúrelo hasta que obtenga una mezcla con la consistencia de un granizado.





## Gymkhana

### ¿En qué consiste la propuesta?

Esta actividad consiste en una secuencia de pruebas que pretende ejercitar las capacidades físicas y/o intelectuales de los participantes. Las gymkhanas se caracterizan por ser ampliamente adaptables a las características y motivaciones de los participantes.

Teniendo en cuenta las edades y capacidades de los participantes se puede variar la dificultad y las actividades a incluir, por otro lado se pueden emplear los gustos e intereses para favorecer la implicación y motivación en el desarrollo. Algunos de los temas más utilizados para la ejecución de la gymkhana son la temática “zombie”, “misión imposible” o superación de pruebas, búsqueda del tesoro, terror...

### Objetivos generales de la actividad.

- 1 • Practicar actividad física (correr, saltar, caminar, escalar...) como una forma de ocio.

- 2 • Trabajar conceptos de vida saludable.
- 3 • Potenciar el consumo de fruta.
- 4 • Favorecer la orientación espacial.
- 5 • Trabajar en equipo de forma cooperativa para la superación de las pruebas.
- 6 • Participar en una actividad de ocio de forma activa.

### Contenidos de la actividad.

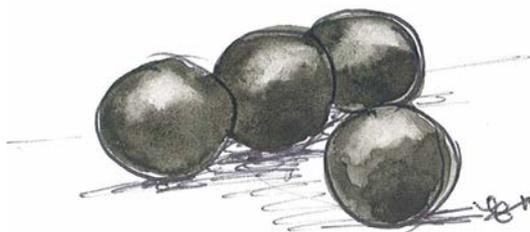
Los contenidos para esta actividad son:

- 1 • Colaboración e integración de todos los miembros de un mismo equipo.
- 2 • Mejora de la salud física y mental de los participantes.
- 3 • Diversión, sobre todo diversión, dejemos los ejercicios aburridos para las clases de educación física.

### Puesta en marcha.

En este apartado planteamos dos ejemplos de gymkhanas para trabajar **la Buena Vida** desde dos perspectivas diferentes.





### ***Gymkhana de la pirámide***

#### **Objetivos**

Impartir conocimientos sobre los tipos de alimentos y la frecuencia con la que deben consumirse.

#### **Participantes**

A partir de 6 años. Podremos variar tanto la temática como las actividades según la edad de los participantes.

#### **Duración**

Varía según las actividades y la cantidad de las mismas. La media de duración de la gymkhana sería de aproximadamente hora y media.

#### **Disposición**

En pequeños grupos, de entre 5 y 10 integrantes.

#### **Material**

Varía en función de las actividades (ver recursos)

## Puesta en marcha

Esta gymkhana tiene como objetivo acercar a los participantes el modelo de la pirámide alimenticia de una forma entretenida y lúdica, trabajando diferentes aspectos como el ejercicio físico, mental o la cooperación a través de diferentes pruebas.

Los participantes irán ganando en las pruebas diferentes componentes de la pirámide (pez, pan, helados...) a modo de “recompensas” sin saber para qué sirven las mismas. Así, en la prueba final se le dará a cada grupo una pirámide en blanco para que cubran según sus conocimientos, el primer equipo que la cubra de forma correcta ganará. Con un debate final, supervisado por alguien con conocimientos en este campo, podremos orientar a los participantes hacia una conclusión acertada sobre los tipos de alimentos y con qué frecuencia deben consumirse. En este debate podemos incluir más temas de hábitos de vida saludable, como el ejercicio físico.

Esta actividad se aconseja que se dote de una dinámica. Al tratarse de impartir, de forma indirecta, conocimientos sobre la Pirámide alimenticia, proponemos crear una temática egipcia. Los monitores estarán disfrazados con vestimentas “tradicionales” de egipcios, las “recompensas” hechas con dibujos jeroglíficos, el emplazamiento de la actividad estará adornado con momias, faraones, jeroglíficos... y las diferentes actividades colaborarán con esta temática con el nombre y con pequeñas adaptaciones para que sean acordes.

## Ejemplos de actividades.

### *El escarabajo egipcio.*

**Objetivos:**

Desarrollar el equilibrio, control tónico y ajuste corporal.

**Materiales:**

Cucharas y algún objeto que simule un escarabajo (un huevo cocido decorado como un insecto, por ejemplo).

**Disposición de los participantes:**

En fila, con la cuchara en la boca y el “escarabajo” colocado en ella.

**Desarrollo:**

Sin tocar el “escarabajo” y sin que se nos caiga de la cuchara, habrá que llegar a un lugar próximo marcado con anterioridad y volver. Si se cae el huevo, volveremos a la línea de salida y repetir el circuito.

### *Carrera de cuádrigas.*

**Objetivos:**

Trabajar el equilibrio, la coordinación, el trabajo en equipo, principalmente.

**Materiales:**

Para esta actividad no se necesitan materiales.

**Disposición de los participantes:**

Por grupos, haciendo una doble carretilla con tres arietas. Todas las cuádrigas en línea.

**Desarrollo:**

Las cuadrigas están en línea esperando a que se dé la salida. En ese momento los equipos comenzarán una carrera en la que deberán llegar a la meta sin que la cuadriga se rompa. El equipo cuya cuadriga se deshaga quedará eliminado.

***El cocodrilo del río Nilo.*****Objetivos:**

Trabajar la coordinación, la cooperación y divertirse.

**Materiales:**

Un cubo lleno de agua y manzanas.

**Disposición:**

Delante del cubo, que tendrá una manzana en su interior, y con las manos en la espalda.

**Desarrollo:**

Sin utilizar las manos, el participante deberá darle un mordisco a la manzana, metiendo la cabeza dentro del cubo.

***Las arenas del desierto.*****Objetivo:**

Trabajar la coordinación, la cooperación y divertirse.

**Materiales:**

Un plato, harina y caramelos.

**Disposición:**

Igual que el anterior.

**Desarrollo:**

Con la cara aún mojada de la actividad anterior, el participante deberá encontrar el mayor número de caramelos posible en una franja corta de tiempo (30 segundos aprox.) sin usar las manos.

*La esfinge.***Objetivos:**

Mejorar la comunicación y la confianza con el resto de integrantes del equipo.

**Materiales:**

Un corcho, una foto de la esfinge de frente, una nariz a escala con la imagen de la esfinge, una chincheta o alfiler y una venda para los ojos.

**Disposición:**

Todo el equipo junto, excepto uno que estará separado, con los conos vendados y la nariz para la esfinge en la mano con la chincheta puesta.

**Desarrollo:**

Comenzará con unas palabras del monitor: A nuestra esfinge se le ha caído la nariz, ¿le ayudáis a recuperarla?. Utilizando sólo palabras, el grupo deberá conseguir que nuestro compañero solitario consiga colocar la nariz en el lugar y forma correcta.



## *Gymkhana del pastel escondido*

### **Objetivos**

- 1** • Promover el ejercicio físico, la buena alimentación y el trabajo en equipo.
- 2** • Trabajar la orientación espacial.
- 3** • Descubrir y potenciar el lado aventurero.

### **Disposición**

Dicho juego se realizará por grupos de entre 5 y 10 personas, esta organización dependerá del número de participantes.

### **Material**

- 1** • Tarta de zanahoria como premio.
- 2** • Hojas y bolis para marcar el paso de las pruebas (cada monitor realizará un dibujo o firma)
- 3** • Hoja con las pistas.
- 4** • Material para las pruebas especificado en cada una.

## **Puesta en marcha**

La actividad se realizará con niños y niñas de entre 6 y 8 años y adolescentes y jóvenes de entre 14 y 20 años como ayudantes de monitor y organizadores de la actividad. Consiste en fomentar el ejercicio físico, ejercitar la mente y la buena alimentación siguiendo una serie de pistas que les dará al iniciar el juego. Estas pistas les conducirán a los puestos de monitores donde deberán superar diferentes pruebas.

Deberán tener todas las pruebas superadas para conseguir la pista final que les conduzca al premio, en este caso un pastel de zanahoria.

Las pruebas pueden ser adaptadas y pensadas en función de las edades y gustos de los participantes, intentando potenciar su motivación y contacto con la naturaleza. Al tratarse de una actividad al aire libre, dependiendo de la zona geográfica podemos elegir lugares como la playa, un bosque, un parque, pradera... Desde INGADA proponemos llevarla a cabo en un lugar como la playa de Cabañas donde contamos con un amplio pinar y una playa.

La zona donde realizar la actividad deberá ser acotada y vigilar que los niños y niñas no salgan de ella para evitar peligros y accidentes.

## Ejemplos de pruebas.

### *Palillos en la botella.*

**Objetivo:**

Con los ojos tapados meter palillos en una botella.

**Material:**

Palillos y botella vacía.

**Desarrollo:**

A uno de los componentes del grupo se le tapan los ojos y tiene que meter 5 palillos dentro de una botella vacía que sujetará el monitor/a. Esta botella la irá moviendo para sumarle dificultad. Se les puede realizar a todos los miembros del equipo si se ve que hay que alargar la actividad.

### *Cordones atados.*

**Objetivo:**

Realizar las siguientes pruebas con los cordones de los zapatos atados entre sí. En caso de no tener cordones con una cuerda se enlazan los pies.

**Materiales:**

Cuerdas.

**Desarrollo:**

Los participantes tendrán que ir con los dos pies atados (con sus cordones o una cuerda) hasta el siguiente monitor, quien les pondrá en la hoja «*han venido atados*» para que vuelvan al monitor/a que les mando atarse y les firme.

### **Sacos.**

---

#### **Objetivo:**

Realizar las siguientes pruebas dentro de los sacos.

#### **Materiales:**

10 sacos.

#### **Desarrollo:**

Los participantes tendrán que desplazarse en sacos hasta la siguiente prueba. Ese monitor les pondrá «*han venido con el saco*» para que vuelvan con el primer monitor/a y les firme.

### **Muñeco michelín.**

---

#### **Objetivo:**

Conseguir poner a una persona el mayor número de prendas de ropa posible.

#### **Materiales:**

No se precisan materiales para estas actividades, excepto las prendas de ropa de los participantes.

#### **Desarrollo:**

Los integrantes del grupo tendrán que elegir a uno de ellos para vestirlo con el mayor número de prendas posible.



## La banda del patio

### ¿En qué consiste la propuesta?

La propuesta consiste en realizar una serie de juegos populares que llamen la atención tanto a niños como a niñas.

Si nos damos cuenta, en la sociedad actual se inculcan ciertos valores y acciones asociados a cada género, lo que potencia la segregación.

Entre estas situaciones encontramos el juego de los niños y niñas. Algunos ejemplos son el fútbol, mamá y papá, muñecas... juegos que generación tras generación han sido asociadas a uno u otro género.

Consideramos que para potenciar la buena vida es importante evitar el juego segregado a la vez que fomentamos la actividad física. Para esto proponemos utilizar como medios los juegos populares.

### **Objetivos de la actividad.**

- 1** • Disminuir la segregación por sexo de los niños y niñas.
- 2** • Fomentar la inclusión social.
- 3** • Realizar actividad física mediante el juego popular.
- 4** • Potenciar el uso de los juegos populares como medio de ocio.
- 5** • Acercarse a la cultura popular empleando la actividad física.

### **Contenidos de la actividad.**

- 1** • Relación adecuada entre personas.
- 2** • Aceptación de los sentimientos que se producen durante el juego de forma positiva, incluyendo el de fracaso, la victoria y la paciencia.
- 3** • Potenciación de las relaciones sociales, disminuyendo sentimientos de introversión y vergüenza.
- 4** • Trabajo de valores como compañerismo, ayuda, cooperación...

### **Puesta en marcha.**

Para realizar esta actividad, se necesita una explanada bastante amplia, para poder realizar varios juegos a la vez, así por ejemplo, mientras un grupo esté jugando al brilé, otro estará jugando a las estatuas. Por ejemplo un patio de colegio, pistas polideportivas, gimnasio... Esta actividad puede durar de una a dos horas, pero hay que proporcionar espacios y tiempos de descanso en caso de que se necesiten.

Para incluir a los más mayores en esta actividad, los chicos/as de 14 a 18 años serán los encargados, con la supervisión y ayuda de monitores, de pensar y organizar

los juegos a desarrollar. Los niños y niñas de primaria serán los que participen en los juegos, con la guía y ayuda de los más mayores.

Algunos ejemplos de juegos populares que se pueden llevar a cabo son:

### ***Luz Roja/Luz Verde***

---

Todos los jugadores deben empezar a la misma altura en la línea de salida, mientras que otra persona, en este caso se le denomina «*llamador*» (esta será un profesor, o un monitor). El llamador decide si decir, «luz verde» o «luz roja», en caso de que diga «luz verde» los jugadores pueden empezar a correr sabiendo que tienen que llegar al lado donde se encuentra el llamador, si este dice «luz roja» los jugadores deben quedarse quietos hasta que vuelvan a escuchar «luz verde», si cualquier jugador se mueve, o empieza a correr en un tiempo no debido, estaría eliminado.

### ***Las estatuas***

---

En este juego aprovechamos para entretener el ambiente con un poco de música. La música empieza a sonar, y todos tienen que bailar, nadie puede estar quieto, si algún jugador se queda quieto estaría eliminado. Cuando menos te lo esperes, la música se para, en este caso, si tendríamos que quedarnos quietos, no se puede mover ninguna parte del cuerpo hasta que la música vuelva a sonar, si alguien se mueve cuando no hay música de fondo, a continuación, se le eliminaría. El/la encargado/a de pausar la música sería un monitor.

### *El escondite pilla*

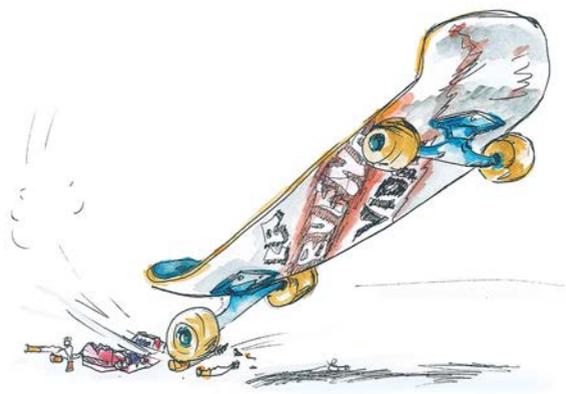
El escondite es un juego muy común que la gran mayoría ya conocemos, ya que al menos una vez en la vida hemos jugado. Pero proponemos combinarlo con un poco de actividad física, ¡toca correr!

Antes se trataba de ponerte mirando hacia una pared y contar hasta cierto número mientras que el resto de jugadores se escondían, al acabar nos dábamos la vuelta y comenzábamos a buscar a las personas escondidas, una vez que las encontrábamos, decíamos su nombre en la pared, y el primero que se nombraba, era el que tenía que contar en la siguiente partida.

Ahora no sólo consiste en buscar a los escondidos, sino que también, una vez que los hayamos encontrado, hay que correr detrás de ellos hasta pillarlos, el primero que pillas, es el siguiente en contar, en caso de no pillar a nadie, vuelve a contar la misma persona.

### *El brilé*

Se hacen dos equipos, cada uno se pone en un lado del campo, aquí estamos poniendo a prueba nuestra agilidad. Con una pelota, tenemos que intentar darle a un jugador del equipo contrario, (no vale darle al jugador ni en los pies ni en la cabeza). Si logramos darle al jugador, éste tiene que desplazarse hasta la parte de atrás del campo del equipo que le ha dado con la pelota, desde aquí, el jugador del equipo rival, debe intentar darle con la pelota a unos de los jugadores de este campo, si no lo consigue, se sigue jugando con el otro campo, si lo consigue, el jugador al que se le ha dado con la pelota deberá hacer lo mismo con el equipo contrario.



## Tabla y ruedas

### ¿En qué consiste la propuesta?

En esta propuesta proponemos reunir el surf y el patinaje, ya que son deportes atractivos para gente de todas las edades. En ambos deportes se trabajan aspectos psicomotrices como el equilibrio, la coordinación, la orientación espacio-temporal y la propiocepción entre otros. Además, entre los beneficios que aportan se encuentra proporcionar sensación de libertad y desconexión a los que los practican.

Se realizarían ambas actividades en el mismo día, pudiendo realizarse de manera consecutiva o alternando grupos en cada actividad. Proponemos llevarlas a cabo en las instalaciones del skatepark de Bastiagueiro, así como la playa que se encuentra en la misma zona.

En caso de mal tiempo, se podría realizar la actividad de patinaje en el pabellón polideportivo del **IES María Casares** o del **INEF** en Bastiagueiro, debido a su proximidad.

### **Objetivos específicos de la actividad.**

- 1** • Conocer conceptos básicos de estos deportes.
- 2** • Trabajar aspectos psicomotrices como los mencionados previamente.
- 3** • Aumentar la responsabilidad y la seguridad.
- 4** • Disfrutar con la realización de deportes.

### **Contenidos de la actividad.**

- 1** • Trabajo del desplazamiento en diferentes posiciones.
- 2** • Control de caídas.
- 3** • Aspectos técnicos necesarios para la realización de las actividad: posición, remar, frenar...
- 4** • Concienciación sobre la realización de deportes al aire libre y su relación con la calidad de vida.

### **Puesta en marcha.**

Las actividades propuestas en esta guía son las de surf como actividad acuática y el patinaje como actividad sobre ruedas. Sin embargo, se pueden adaptar otras actividades dependiendo de las instalaciones y espacios de los que se dispongan, como pueden ser windsurf, bodyboard, paddle surf, entre otros.

Las actividades acuáticas se desarrollan con la supervisión de un instructor del deporte en cuestión. El tiempo aproximado para desarrollar esta parte de la propuesta sería de 2 a 3 horas, en horario de mañana.

Por la tarde se desarrollan las actividades sobre ruedas como son patinaje, skate, longboard, etc. Para ello precisamos de una zona adecuada como un skatepark o en su defecto una explanada amplia y lisa como una plaza o polideportivo. Al igual que con la actividad acuática, se precisará la colaboración de un instructor con conocimientos en la materia.

Como comentamos previamente, el lugar propuesto para esta actividad sería Bastiagueiro (Oleiros, A Coruña), debido a la proximidad de las diferentes instalaciones, a la posibilidad de realizarlas en espacios cerrados y la idoneidad de la playa para realizar actividades como surf.

Esta propuesta podría llevarse a cabo como actividad de un solo día pero consideramos que sus beneficios serían mayores si se organizara de manera periódica. De esta manera se facilita la práctica de más modalidades o deportes.





## Tambores de luna llena

*Tambores de Luna Llena* se trata de una actividad de acceso gratuito, donde se promueven actividades de ocio saludable mediante la música, al aire libre y con una gran carga de contenido social. Consiste en que mientras unos cuantos músicos dirigen y marquen el ritmo que se tocará, mientras el resto de las personas les siguen con sus tambores. La justificación de esta actividad se basa en la idea de que para propiciar un estado de buena salud, también hay que fomentar un buen ocio en base al disfrute y la liberación del estrés, así como una buena participación social.

### Objetivos específicos de la actividad.

- 1 • Liberar tensiones y recargar el cuerpo de energía positiva.
- 2 • Aprovechar los espacios públicos y de naturaleza.
- 3 • Favorecer las relaciones sociales entre iguales y familias.
- 4 • Practicar actividad físico mediante el baile y la percusión.
- 5 • Compartir momentos de ocio con el resto de los participantes..

## Contenidos de la actividad.

- 1** • Trabajo de la música y el ritmo como medio para liberar tensiones
- 2** • Música y canciones.
- 3** • Actividad física mediante el baile.

## Puesta en marcha.

Para llevar a cabo esta actividad necesitamos escoger un espacio abierto en la naturaleza, como puede ser una playa o un parque despejado. Es importante contar con las predicciones meteorológicas, incluso llegando a cambiar la fecha si el tiempo no acompaña.

Necesitaremos un escenario o zona elevada donde colocar a los músicos y personas que guían la percusión y el baile. De esta forma se facilita que las personas desde abajo los vean y puedan seguir el ritmo. Cada participante de la actividad tendrá un cubo de pintura o similares vacío que empleará a modo de tambor, y dos palos de madera que serán las baquetas. Aquellas personas que dispongan de un tambor pueden usarlo. La primera actividad que llevaremos a cabo será la de tocar el tambor. Esta actividad se podrá alargar dependiendo del interés de la gente.

Después se llevará a cabo algún tipo de coreografía que puede ser acompañada por la música de los tambores, pero también se pueden usar otros instrumentos o música de otros artistas.

Para completar esta jornada, se puede contar con la actuación de grupos y artistas locales. Dependiendo de los gustos e intereses de los participantes se puede buscar un grupo de rock o un concierto en acústico.

Durante la puesta en marcha de esta actividad, conviene contar con una zona o puesto para conseguir bebida y comida. Puesto que esta guía promueve un estilo de vida saludable, se tratará de disponer de alimentos y bebidas saludables como agua, zumos de frutas a poder ser naturales, verduras y frutas, evitando problemas de salud y/o deshidratación.



## Temporización

Las actividades explicadas en esta guía pueden llevarse a cabo en diferentes momentos del año, adaptándose a las características y necesidades del centro o institución con las que se lleve a cabo o el que las organice.

Pero desde INGADA queremos poner como ejemplo esta organización temporal.

Marzo	Saboreando
Abril	Gymkhana La pirámide Gymkhana La ruta del tesoro
Mayo	Tabla y ruedas
Junio	Tambores de Luna Llena Cócteles sin alcohol
Sept. / Octubre	La banda del patio

Septiembre y Octubre... Principio de curso, nervios, nuevos compañeros... ¡Qué mejor que redescubrir una forma de pasárselo bien en el patio del colegio!

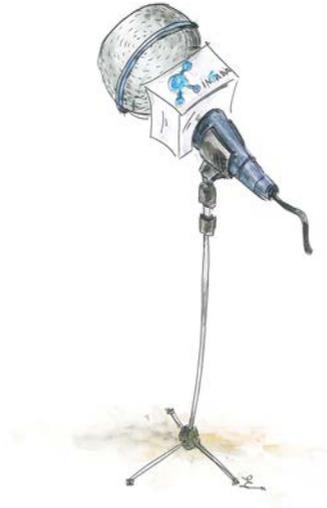
En Marzo llevaríamos a cabo Saboreando porque es una actividad que se puede llevar a cabo en el interior en caso de que haga mal tiempo, además si se realiza a finales de este mes empieza a ser fácil encontrar mayor variedad de frutas. Pero también se puede esperar un poco y llevarla a cabo cuando ya haya frutas más propias de verano en el mercado a un buen precio.

En Abril aguas mil, pero en ese rato que escampa salimos a poner en práctica nuestras gymkhanas. Y si no escampa ni un segundo, siempre se puede emplear un polideportivo o edificio, adaptar la actividad y realizarla en el interior.

En Mayo (se supone) empieza hacer buen tiempo y hay más horas de luz solar. Sí, sabes que el agua sigue estando helada en Galicia, pero lo va a estar también en Agosto, así que cógete un neopreno y métete en el agua. Y cuando ya estés como un témpano de hielo súbete a las ruedas y entra en calor. Es una forma de que los jóvenes liberen estrés antes de los exámenes.

En Junio hace buen tiempo, ya tenemos San Juan para pasar la noche en la playa, pero mejor dos noches. Celebra el fin de curso con tus amigos y familia bajo la luna llena (esperemos que no llueva). ¿Y si acompañamos esta noche de unos cócteles sin alcohol? Aunque también podemos hacerlos en el instituto y celebrar una fiesta. Coge libreta y boli para apuntar las recetas y usarlas durante el verano con tus amigos.





## Evaluación

La evaluación de esta propuesta se realizará de manera continua durante el tiempo de aplicación, pudiendo así adaptarse a las características, necesidades e intereses de los destinatarios.

Además, se llevará a cabo una valoración de los resultados obtenido teniendo en cuenta dos aspectos diferentes. Por un lado criterios cuantitativos, realizando pequeñas preguntas sobre los contenidos aprendidos. No de aspectos teóricos, sino prestando mayor atención a la adquisición de hábitos y reflexión sobre los mismos.

Por otro lado se tendrán en cuenta criterios cualitativos, que pretenden medir el grado de satisfacción de los destinatarios.

## Registro de evaluación

Preguntas y aspectos a evaluar	Escala estimación (siendo 1 mínimo y 3 máximo)		
	1	2	3
¿Cambiarías tus hábitos de vida tras la lectura de esta guía?			
¿Cambiarías tus hábitos de vida tras la realización de la/s actividad/es?			
¿Te gustaría ayudar a mejorar la calidad de vida de otras personas?			
¿Has disfrutado con la realización de la/s actividad/es?			
¿Has disfrutado al realizar estas actividades con compañeros y compañeras?			
Observaciones y comentarios:			



## Presupuestos

Los presupuestos detallados a continuación están hechos en base a un número de entre 25/ 30 participantes.

Saboreando	
Frutas exóticas	20 €
Palos de brochetas (300 uds.)	5 €
Platos desechables (100 uds.)	8 €
Cuchillos (20 uds.)	20 €
Bolígrafos Bic negro (30 uds.)	9 €
Paquete 500 folios DIN A4	3.5 €
Rollo de bolsas de basura	2 €
Grifos	
200 autorizaciones	5 €
Pañuelos	4 €
Mistol	1.5 €
Fregona completa	5 €
Agua para limpiar	0 €
Bayetas (5 uds.)	5 €
Tablas de cortar (5 uds.)	20 €
Jabón de manos o desinfectante	2.5 €
Guantes de látex	1.2 €
<b>TOTAL</b>	<b>111.7 €</b>

### Gymkhana La pirámide

Papel continuo	5 €
Rotuladores, colores...	7 €
Cartulinas	3 €

### La esfinge

Lámina de corcho	0.50 €
Un pañuelo	1 €
Una nariz a tamaño real (fabricada por los alumnos en cartón piedra)	
Una caja de chinchetas	0.80 €
Una caja de alfileres	0.50 €

### Arenas del desierto

Un paquete de platos plásticos (100 uds.)	2.50 €
10 kg de harina	8.50 €
Cuatro paquetes de caramelos	10 €

### El cocodrilo del Nilo

5 tinas o capachos	12.50 €
1 caja de manzanas	10 €

### Escarabajo egipcio

Paquete de 100 cucharas grandes plásticas	4 €
5 docenas de huevos	12 €

**TOTAL** 57.30 €

### Gymkhana del pastel escondido

Paquete de 100 folios	3 €
Bolígrafos	3 €

### Pastel de zanahoria

Pastel de zanahoria	25 € aprox.
---------------------	----------------

### Palillos en la botella

Paquete de palillos	1 €
Botella vacía de plástico	0.50 €

### Cordones atados

Cuerda de 15 metros aprox.	2 €
Sacos (10 uds.)	50 € aprox.

**TOTAL 83.5 €**

### Tambores de Luna Llena

Recursos, materiales	Gastos
Tambores o timbales y congas, maracas y panderos	Alquiler 200 €
Equipo de sonido y micrófonos	Alquiler 200 €
Escenario o tarima no muy alta opcional	Alquiler 300 €
Botes de pinturas vacíos (contactar con una empresa de pintura)	100 € aprox.
Palos	50 €

**TOTAL 850 €**

### La banda del patio

Reproductor de música	20 €
Balones de gomaespuma (1 € x 5)	5 €
Tizas	1 €

**TOTAL 26 €**

### Tabla y ruedas

Instalaciones (pista polideportiva, skatepark, playa)	0 €
Patines, skate, similares... (alquiler aprox.)	5 € x persona
Tablas de surf, bodyboard o similares... (alquiler aprox.)	10 € x persona
Instructor de actividad sobre ruedas	50 € aprox.
Instructor de actividad acuática	50 € aprox.
<b>TOTAL (estimado para 10 participantes)</b>	<b>250 €</b>

### Cócteles sin alcohol

4 kg de azúcar	2.50 €
3 batidoras de vaso	90 €
Fuentes	12 €
Varillas	7 €
Hielo + nevera	15 €
Pinzas para hielo	3.50 €
Cuchillos	5.50 €
Mistol	1.5 €
Fregona completa	5 €
Agua para limpiar	0 €
5 bayetas	5 €
Vasos plásticos boca ancha (100 uds.)	10.50 €
Ingredientes	100 € aprox.
<b>TOTAL</b>	<b>263.5 €</b>





## Curriculum





### **Luis Sánchez Vidal (19)**

Estudiante de segundo de bachillerato  
Participa en la Fundación INGADA  
Monitor de tiempo libre.  
Le gusta la naturaleza y la música.  
Es profesor voluntario de gaita.



### **Adela Martínez Rivas (18)**

Estudiante del grado medio de gestión  
de empresas.  
Participación en Fundación INGADA  
Está estudiando para ser monitora de  
tiempo libre.  
Le encanta el surf.



### **Javier Capllonch Ferrer (16)**

Estudiante de bachillerato de ciencias  
Participante en Fundación INGADA  
Ayudante de monitor de vela, su  
mayor afición.  
En un futuro le gustaría inventar algo.



### **Ana López Amor (15)**

Estudiante de 4º de ESO  
Ayudante y monitora scout.  
Le gusta leer y escribir, le gustaría  
poder escribir un libro.  
Al terminar el instituto querría  
estudiar psicología.



### **Berta López Ramos (17)**

Estudia segundo de bachillerato  
Participa en la Fundación INGADA  
Le gusta ayudar en el día de la  
Ciencia en la calle y en programas de  
integración lingüística.  
Le gustaría estudiar medicina y  
especializarse en psicología.



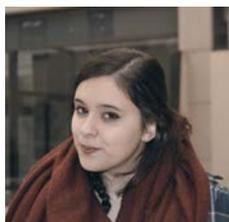
### **Margarita Marie Alonso Sánchez (15)**

Estudiante de cuarto de de Secundaria  
Le gusta bailar, cantar y montar a caballo.  
Participa en la Fundación INGADA.  
De mayor le gustaría estudiar psicología.



### **Beatriz Echevarrieta Catalán (21)**

Estudiante del Grado en Educación  
Infantil en la Universidad de A Coruña  
Monitora de actividades de  
tiempo libre.  
Participación en Fundación INGADA.



### **Sira Cerviño Carro (22)**

Graduada en Terapia Ocupacional.  
Participación en Fundación INGADA.  
Comité de difusión de la Revista TOG.  
Actualmente trabaja como terapeuta  
ocupacional.



### **Maruxa Alonso Correa (34)**

Educadora social que colabora en la Fundación INGADA

Trabaja como monitora en diferentes ámbitos.

Tiene formación en canto, música y coreografías.



### **Sandra Freitas Silva (21)**

Diseñadora gráfica.

Participación en la Fundación Ingada con la maquetación de esta guía.

Se siente cómoda trabajando en diseño editorial, publicitario y branding, así como ofreciendo su granito de arena para proyectos como este.



### **Encarnación Díaz Martínez (50)**

Terapeuta ocupacional.

Conoció INGADA al ser su hijo beneficiario, y comenzó a colaborar dándole cabida a su faceta más creativa. Desde la infancia le ha gustado dibujar y pintar y le gustaría poder seguir compartiéndolo con el resto de personas.



## Salud mental.

*Dra. María Jesús Mardomingo.*

*Presidenta de Honor de la asociación Española de Psiquiatría del niño y del adolescente (AEPNYA).*

« Los buenos hábitos de vida se adquieren cuando uno es joven y aprende a distinguir lo que es bueno de lo erróneo. El equilibrio mental y emocional es una de las claves, no solo para vivir bien, sino para ser feliz. Las experiencias que se viven, cómo se enfrenta uno a las alegrías y a las adversidades, como nos adaptamos a la realidad, contribuyen al normal desarrollo del cerebro y, poco a poco, configuran la personalidad. Pues tan importante es el modo de reaccionar ante la vida como los acontecimientos que nos suceden.

Conocer cómo somos, reflexionar antes de actuar, escuchar y tomar decisiones de acuerdo con lo que creemos, sabemos y queremos. Reconocer los errores, rectificar, comenzar de nuevo.

Ser optimistas, generosos, amar la vida. Amar a los demás. Dar sin esperar a cambio y acoger con gratitud lo que nos dan. Ser capaces de contemplar la belleza del mundo y de entender que la vida camina impulsada por la vida, como caminan las hojas impulsadas por el viento.

