

EDUSAÚDE ARTEIXO

CAMPAMENTO INCLUSIVO

Exercicio físico
+ Mindfulness



CONTINUIDADE DO
PROXECTO CUNHA
ACTIVIDADE MENSUAL PARA
FAMILIAS

DIRIXIDO A
IDADES
COMPREDIDAS
ENTRE OS 6 E 12
ANOS

Número de prazas: 15
Horario: 10:00 - 14:00h
06 al 17 de xullo

DIRIXIDO A
IDADES
COMPREDIDAS
ENTRE OS 13 E 18
ANOS

Número de prazas: 15
Horario: 10:00 - 14:00h
20 al 31 de xullo

OBXETIVOS XERAIS:

- ♦ Posibilitar as relacións interpersoais, creando un ambiente amigable e distendido que fomente e desenvolva as habilidades sociais e o traballo en equipo.
- ♦ Fomentar estilos de vida saudables mediante a práctica de exercicio físico nun entorno natural
- ♦ Promover un estilo de vida saudable e consciente.
- ♦ Monitorizar hábitos de vida e calidade de vida mediante cuestionarios validados.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES E TEMPORALIZACIÓN

As sesións informativas coas familias realizaranse a través de videoconferencias.

- ♦ **Sesións informativas** dirixidas ás familias ao inicio do campamento:
 - Charla introdutoria sobre **alimentación saudable** impartida por Pablo García Vivanco (farmacéutico e experto en nutrición).
 - Charla introdutoria sobre **actividade física**, impartida por Paula García Tenorio (licenciada en ciencias do deporte e a actividade física).
 - Charla introdutoria sobre **saúde e benestar emocional**, impartida por Claudia Balado (psicóloga xeral sanitaria).
- ♦ **Obradoiros teórico-prácticos** a menores con contido deportivo e sobre benestar emocional.
- ♦ **Xornadas mensuais** (dende setembro de 2020 a xuño de 2021) realizadas en medio natural, nas que se aplicarán os aprendizaxes desenvolto no campamento.

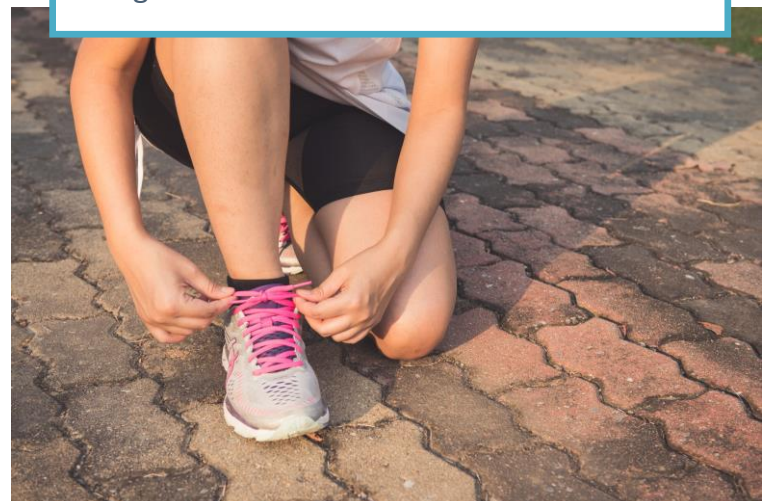
RESPETARANSE TODAS AS MEDIDAS SANITARIAS DERIVADAS DO COVID-19:

As familias deberán cumprir estrictamente todas as condicións e medidas que se lles indiquen como forma de protección da saúde de todas as persoas participantes.



Realizaranse cuestionarios tanto ao iniciarse como ao finalizar o proxecto sobre calidade e hábitos de vida a tódolos participantes. Isto permitirá monitorizar os resultados e valorar a eficacia do programa, realizando os estudos correspondentes.

Os resultados presentaranse a Congressos Científicos de ámbito nacional



Exercicio físico

De 10:30 a 12:00h

Parte teórica máis actividade práctica

- Día 1: Valores do deporte
- Día 2: Sistema vestibular
- Día 3: Expresión corporal
- Día 4: Traballo en equipo
- Día 5: Coordinación motora
- Día 6: Traballando os sentidos
- Día 7: Velocidade de movementos
- Día 8: Psicomotricidade
- Día 9: Axilidade
- Día 10: Toma de decisións en equipo



Benestar emocional

De 13:00 a 14:00h

Parte teórica máis actividade práctica



- Día 1: ¿Que é o mindfulness? Beneficios
- Día 2: Auto-observación. Os pensamentos, as emocións, as sensacións corporais
- Día 3: "Mentiras da mente". Exercicios corporais e atención plena
- Día 4: Resolución de conflitos. Mindfulness en movemento
- Día 5: As emocións. Auto-coñecemento
- Día 6: A fame. Tipos. Mindful eating
- Día 7: Mindful eating
- Día 8: Aceptación e confianza
- Día 9: Autoestima
- Día 10: Repaso e peche



Proxecto pioneiro en Galicia

Metodoloxía activa, participativa, integradora, dinámica, lúdica, flexible,...

Uso das TICs

Formación teórico-práctica. Sesións teóricas en formato interactivo e participativo. Sesións prácticas en equipo.

Colaboran:

