

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS CIVITAS

Las actividades complementarias que ofrece la asociación CIVITAS, son las siguientes:

EDUCACIÓN FÍSICA

Educación Física es considerada como un elemento esencial en la formación de las personas. La finalidad básica del área de Educación física es ayudar a los chicos y chicas a conocerse a sí mismos a través del conocimiento de su propio cuerpo y de sus posibilidades motrices, facilitando el conocimiento, la autoaceptación, la mejora de las propias capacidades y el descubrimiento de la actividad física como fuente de ocio. Por lo tanto, la Educación Física se convierte en un instrumento esencial para mejorar las condiciones de vida.

Objetivos

- ✓ Reconocer las partes del cuerpo y utilizar la lateralidad dominante, manteniendo el control postural mediante la autorregulación de la tensión y la relajación muscular y la respiración.
- ✓ Resolver problemas motores a partir de estímulos perceptivos de carácter visual, auditivo y táctil, de acuerdo con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea motriz.
- ✓ Emplear las normas básicas para el cuidado del cuerpo relacionadas con la higiene, postura, alimentación, la conciencia del riesgo en la actividad física y el cuidado del entorno.
- ✓ Adaptar las habilidades motrices básicas a distintas situaciones motrices lúdicas y expresivas, con coordinación y adecuada orientación en el espacio.
- ✓ Ajustar el movimiento a distintas situaciones motrices de forma autónoma, controlando el cuerpo en reposo y en movimiento y teniendo en cuenta su duración y el espacio donde se realiza.
- ✓ Utilizar, de forma creativa, los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar ideas, sentimientos, vivencias y emociones con desinhibición, aplicándolas a diferentes manifestaciones culturales.
- ✓ Identificar las repercusiones que la práctica habitual de actividades físicas, lúdicas y deportivas tienen sobre la salud individual y colectiva, aceptando las diferencias individuales y las propias posibilidades y limitaciones.
- ✓ Participar en juegos y deportes, incluidos los tradicionales de Canarias, reconociendo su valor lúdico-motriz, social y cultural y mostrando una actitud crítica y responsable como participante, espectador y consumidor

EDUCACIÓN MÚSICAL E INSTRUMENTAL

La educación **musical** consiste en la utilización de la música y de los elementos sonoros, rítmicos, armónicos y expresivos para mejorar la comunicación, el aprendizaje, la movilidad, la expresión y, en definitiva, para promover una mejora en las habilidades tanto físicas como mentales.

Objetivos

- ✓ Crear un espacio de libre expresión artística y creatividad para la mejora de la participación y la integración.

- ✓ Potenciar las capacidades cognitivas pues contribuye a desarrollar los sentidos, los cuales son los receptores de la información.
- ✓ Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, así como actitudes de confianza en sí mismo, interés y creatividad en el aprendizaje musical.
- ✓ Utilizar la música como herramienta para conectar con las emociones y sentimientos del alumnado mediante la experimentación y el aprendizaje musical.
- ✓ Explorar y manipular instrumentos musicales para poder crear diferentes sonidos y ritmos.
- ✓ Conocer los diferentes géneros y estilos musicales y fomentar el respeto a la diversidad del grupo.
- ✓ Realizar actividades de improvisación instrumental e improvisación vocal.
- ✓ Reconocer, manipular y tocar diferentes piezas musicales con instrumentos musicales y recursos del aula.

INFORMÁTICA

La informática posibilita un medio flexible y espontáneo que permite acceder hacia la autonomía y el aprendizaje de destrezas y capacidades simbólicas, lo cual ayuda al usuario a completar una base personal adecuada para su integración social.

Los objetivos son:

- ✓ Conocer el acceso al tratamiento de la información digital mediante el ordenador en función de las responsabilidades o necesidades de cada usuario.
- ✓ Aprender a utilizar las distintas herramientas ofimáticas que existen.
- ✓ Emplear de forma responsable las redes sociales, hacerles entender sus posibilidades y riesgos.
- ✓ Mejorar su autoestima, así como la confianza y seguridad en sí mismo.
- ✓ Conocer los distintos elementos que podemos encontrar en una radio y aprender a montar nuestros propios podcasts.
- ✓ Contribuir a aumentar sus niveles de conocimiento y resaltar las habilidades de concentración, precisión en el control motor y uso del lenguaje.

TERAPIA ACUÁTICA

La actividad acuática es una de las actividades deportivas más completas, por medio de la cual, se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema tanto circulatorio como respiratorio. Además, contribuye en el desarrollo de la independencia y la autoconfianza de las personas que realizan la actividad. Fomentando actitudes favorables hacia la práctica de actividades acuáticas por sus efectos positivos para la salud y el ocio.

Objetivos

- ✓ Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el medio acuático realizando de forma autónoma actividades físico-deportivas que exijan un nivel de esfuerzo, habilidad o destreza acorde con ellas, poniendo el énfasis en el esfuerzo.

- ✓ Tomar conciencia de la propia situación motriz en el espacio y en el tiempo en relación con los otros y con los objetos, así como conseguir un dominio corporal y postural en el medio acuático.
- ✓ Valorar el juego acuático como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.
- ✓ Utilizar, en la resolución de problemas motrices en el medio acuático, las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices, ya que a nivel terapéutico, la pérdida de gravedad en el agua, proporciona movimientos lentos que crean una experiencia sensomotriz mas rica con mejor equilibrio, coordinación, movilidad, desplazamientos, etc.
- ✓ Conocer y valorar los efectos beneficiosos y perjudiciales que la realización de actividades acuáticas tiene sobre la salud.
- ✓ Colaborar en juegos y actividades acuáticas deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.

FISIOTERAPIA

La fisioterapia tiene como fin restaurar una función perdida, o prevenir que se pierda, mejorando de esta manera la calidad de vida.

Objetivos:

- ✓ Ayudar a aliviar el dolor.
- ✓ Mejorar la fuerza muscular y la movilidad.
- ✓ Prevenir y controlar el deterioro físico de la persona.
- ✓ Mejorar la flexibilidad de la persona.
- ✓ Mejorar las funciones básicas del organismo.
- ✓ Asegurar una mejor sensación de bienestar.
- ✓ Mantener las articulaciones en óptimas condiciones.
- ✓ Ayudar a los usuarios a prevenir lesiones.
- ✓ Mejorar y acelerar los procesos de recuperación post operatoria.

EQUINOTERAPIA

La equinoterapia es una técnica que emplea el movimiento y calor del caballo como herramientas terapéutica y pedagógica, cuyo objetivo es rehabilitar y habilitar procesos físicos, psicológicos y de aprendizaje.

Objetivos:

- ✓ Desarrollar la coordinación, la fuerza y el tono muscular mediante los ajustes corporales necesarios para mantener el equilibrio y controlar el caballo
- ✓ Asumir y mantener posiciones corporales sobre el caballo y las necesarias para el proceso de monte y desmonte.
- ✓ Participar en actividades que requieren seguir instrucciones, como tocar las crines o peinar la cola, dirigir las riendas en el cruce o hablarle al caballo

- ✓ Establecer un vínculo afectivo con el caballo, aprendiendo a escuchar y responder a los estímulos del animal o a los generados por el equinoterapeuta
- ✓ Realizar actividades de cuidado de un caballo, aprendiendo así sobre los sentimientos de otro ser vivo y la responsabilidad de cuidar a otro (dándole de comer, cepillándolo, bañándolo...).
- ✓ Desarrollar conceptos cognitivos trabajados sobre el caballo (tales como, colores, secuencias, identificación de imágenes, etc.,) que se pueden incorporar a una sesión de equinoterapia.
- ✓ Contribuir a la mejora de la conducta entrenando estrategias de tolerancia a la frustración, seguimiento de órdenes, tiempos de espera, autocontrol, autonomía, etc.