

¡Activá tu vida!

Category: Comunidad Deportiva, Comunidades de Aprendizajes
30 de enero de 2025



1. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Sedentarismo

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos desarrollar hábitos saludables y qué acciones podemos implementar para no ser sedentarios?

Contexto:

Nuestra institución por segundo año consecutivo lleva adelante el encuentro de mini atletismo con alumnos de tercer grado de las escuelas que concurren al CEF en la pista atlética del Estadio Municipal «Jorge Newbery» de nuestra ciudad. Como continuidad de este proyecto ideamos una «Maratón escolar » para el segundo y tercer ciclo , donde se secuenciarán los contenidos a desarrollar y se adaptarán progresivamente las distancias según las posibilidades de los estudiantes.

Objetivo general del proyecto:

Lograr concientizar y sensibilizar a los escolares y sus familias en torno a la importancia de llevar una vida saludable desarrollando y manteniendo una vida deportiva activa.

2. DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

La realización de la maratón escolar pretende entre otros objetivos, instalar a esta prueba atlética como un evento de importancia en la institución. a través de este proyecto, proponemos un espacio de participación deportiva de los niños compartiendo una jornada donde mas allá del grado de habilidad motriz que cada uno posea, lo importante sea llegar a la meta, al objetivo propuesto.

- Promover y fomentar la participación de todos los alumnos.
- A través de ésta gran Prueba Atlética lograr la integración con todos los sectores de la comunidad educativa.

Capacidades:

- Capacidades cognitivas: trabajos de indagación sobre beneficios de la actividad física y las consecuencias del sedentarismo, recolección de datos, análisis de resultados. Gráficos. Datos estadísticos. Resolución de problemas.
- Capacidades sociales: trabajo en redes con vecinos del barrio, municipalidad, instituciones de salud, bomberos, personal de tránsito, instituciones educativas, instituciones de formación docente (ISEF), clubes.
- Capacidades emocionales: toma de decisiones, desarrollo de la voluntad, trabajo en equipo, empatía y sensibilidad.
- Capacidades comunicativas: expresión escrita y oral. Creatividad y comunicación efectiva. Difusión por redes: Facebook, Instagram.

ÁREAS Y CONTENIDOS

ÁREAS DE CONOCIMIENTO y ACTIVIDADES

Educación Física: contenido Atletismo: carreras de resistencia. Carreras, Saltos y Lanzamientos Pista atlética: medidas, andariveles, áreas y zonas.

Lengua: entrevistas a médico deportólogo y/o atletas destacados de la ciudad.

Cartas, notas e Invitaciones a los vecinos del barrio: Asociación Rosarina de Atletismo. Sponsors. Carteles de publicidad y difusión.

Matemática: nociones de distancia (Kms., metros) tiempo (minutos, segundos), velocidad.

Ciencias Naturales: indagación sobre efectos de la actividad física sobre los diferentes sistemas del cuerpo humano. Importancia de la hidratación.

Ciencias Sociales: trabajos de indagación áulica, búsqueda bibliográfica, en la web, en diarios y medios gráficos sobre: su significado, origen, historia, características, atletas olímpicos destacados.

Taller de carpintería y tecnología: armado de los trofeos para los ganadores.

Informática: difusión del evento. Proyección de videos, películas y su análisis.

Realización de Concurso de Videos "Grandes Cortos" - Maratón 2025.

Educación artística: ornamentación y cartelera. Realización de Concurso de diseño de Logotipo Maratón 2025. Realización de Concurso de Maquetas - Maratón 2025.

Contenidos curriculares:

Se trabajará por unidades didácticas:

Atletismo: habilidades motrices básicas, juegos, capacidades motoras y juegos predeportivos

Vinculación con temas transversales: igualdad de oportunidades, participación., respeto a las diferencias, juego limpio y espíritu deportivo, tolerancia, respeto a las normas.

Producto final esperable:

Organización e implementación de Maratón Escolar.

3. PLANIFICACIÓN**Duración del proyecto:**

2025

Acciones a llevar a cabo:

Enseñar a conducir la actividad física personal y a intervenir sobre uno mismo por medio de una practica autónoma.

La participación de toda la comunidad educativa, familias, centros de salud, municipio, instituto de formación docente, entre otro.

Trabajos interdisciplinario logrando la integración con todas las áreas curriculares

RECURSOS**Disponibles en la institución:**

Materiales didácticos propios de la institución: vallas., conos, pelotas, sogas, elásticos, banderas, , escaleras.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Circuitos de psicomotricidad, cronómetros, tacos de largada, megáfono y/o micrófono inalámbrico. Pecheras

Organizaciones aliadas:

Escuelas asociadas al CEF (Escuela N.º 56, Escuela N.º 71 y Escuela N.º 77).
centros de salud. ARDA (Asociación rosarina de atletismo), ISEF Nº 11
«Abanderado Grandoli», Asociación Vecinal Maradona.

4. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas con profesionales de la salud: Medico deportólogo, nutricionista, deportistas reconocidos,.

capacitación sobre Atletismo con expertos en el tema.

Capacitaciones en RCP, primeros auxilios y prevención de lesi0nes.

5. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Evaluación de Proyectos en Comunidad: Maratón Escolar

Criterios de Evaluación:

1. Participación y Compromiso

o Objetivo: Evaluar el nivel de involucramiento de los estudiantes, familias y comunidad educativa en la preparación y ejecución del proyecto.

o Indicadores:

- Participación activa en entrenamientos previos.
- Asistencia a actividades previas (charlas, entrevistas, talleres).
- Colaboración en la organización (creación de trofeos, diseño de cartelera, etc.).
- Motivación demostrada por el evento.

2. Desarrollo de Hábitos Saludables

o Objetivo: Evaluar la capacidad de los estudiantes para adquirir y poner en práctica hábitos saludables relacionados con la actividad física.

o Indicadores:

- Incremento de la actividad física diaria antes del evento.
- Incorporación de hábitos saludables como una dieta balanceada y descanso adecuado.
- Participación en la sensibilización sobre los efectos del sedentarismo.

3. Impacto del Proyecto en la Comunidad

o Objetivo: Medir la influencia del proyecto en la comunidad escolar y la comunidad externa (familias, centros de salud, municipio, etc.).

o Indicadores:

- Participación de las familias y vecinos en el evento.
- Colaboración de las instituciones externas (centros de salud, bomberos, etc.).
- Promoción de la salud física y mental dentro y fuera de la escuela.

4. Trabajo en Equipo y Red de Colaboración

o Objetivo: Evaluar la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo y colaborar con diferentes actores de la comunidad.

o Indicadores:

- Colaboración en el diseño y planificación de la maratón (diseño de logotipo, maquetas, organización de actividades).
- Coordinación entre los diferentes grupos (estudiantes, docentes, familias, instituciones externas).
- Desempeño en actividades conjuntas (talleres, entrevistas, concursos).

5. Creatividad y Presentación de Resultados

o Objetivo: Evaluar la creatividad en la ejecución de actividades y la presentación de los productos finales.

o Indicadores:

- Innovación en el diseño de trofeos y logotipo.
- Creatividad en las invitaciones y carteles de difusión.
- Calidad y originalidad de los videos presentados en el concurso de «Grandes

Cortos».

Instrumentos de Evaluación:

1. Rúbrica para la Evaluación de Participación y Compromiso

Criterio Excelente (4) Bueno (3) Aceptable (2) Insuficiente (1)

Asistencia y Participación Participa activamente en todas las actividades y entrenamientos. Participa en la mayoría de las actividades. Participa esporádicamente en algunas actividades. No participa o tiene baja participación.
Colaboración en Organización Ayuda en la creación de materiales y difusión del evento. Colabora en tareas específicas de la organización. Participa de manera mínima en la organización. No colabora en la organización del evento.

2. Rúbrica para la Evaluación de Hábitos Saludables

Criterio Excelente (4) Bueno (3) Aceptable (2) Insuficiente (1)

Adopción de Hábitos Saludables Demuestra un estilo de vida activo, alimentado y descansado. Practica actividades físicas con regularidad y cuida su alimentación. Realiza algo de actividad física, pero no mantiene hábitos consistentes. No presenta hábitos saludables.

Participación en Sensibilización Actúa como líder promoviendo hábitos saludables. Participa activamente en charlas y actividades de sensibilización. Escucha y muestra interés, pero no participa activamente. No muestra interés en los temas de salud.

3. Rúbrica para la Evaluación de Trabajo en Equipo y Red de Colaboración

Criterio Excelente (4) Bueno (3) Aceptable (2) Insuficiente (1)

Trabajo en Equipo Participa activamente, liderando y colaborando. Colabora de manera efectiva en equipo. Realiza tareas limitadas en el equipo. No colabora o interrumpe el trabajo en equipo.

Colaboración Externa Se involucra en la coordinación con las instituciones externas. Colabora en la coordinación con alguna institución externa. Interactúa de manera mínima con instituciones externas. No colabora con instituciones externas.

4. Rúbrica para la Evaluación de Creatividad y Presentación

Criterio Excelente (4) Bueno (3) Aceptable (2) Insuficiente (1)

Creatividad en los Productos Los diseños son innovadores y destacan por su originalidad. Los diseños son creativos y adecuados al evento. Los diseños son básicos, pero cumplen con la función. Los diseños son poco creativos o inadecuados.

Calidad de los Videos Los videos son muy bien producidos y transmiten claramente el mensaje. Los videos tienen buena calidad y cumplen su objetivo. Los videos tienen una calidad aceptable, pero no impactan tanto. Los videos no cumplen con los objetivos o son de baja calidad.

Proceso de Evaluación:

- Etapa 1: Durante la planificación, evaluación continua de la participación de los estudiantes en la preparación de materiales y entrenamiento.
- Etapa 2: A lo largo del evento, observación directa de la ejecución de la maratón escolar y las actividades relacionadas (cursos, entrevistas, concursos).
- Etapa 3: Reflexión post-evento con retroalimentación sobre la efectividad de las

acciones, hábitos saludables y el impacto en la comunidad educativa.

ENCUESTA DE OPINIÓN

Con la finalidad de fortalecer el Proyecto Educativo Institucional “MARATON ESCOLAR 2025” solicitamos la opinión de los participantes, alumnos, docentes, directivos, personal

FORTALEZAS:

DEBILIDADES:

IDEAS, SUGERENCIAS y/o PROPUESTAS:

6. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

DIFUSIÓN

Estrategias de Divulgación y Socialización del Proyecto Maratón Escolar
Para asegurar que el proyecto Maratón Escolar tenga un amplio alcance y participación, es fundamental emplear una variedad de estrategias de divulgación que permitan informar y motivar a toda la comunidad educativa y la comunidad externa (familias, centros de salud, municipio, etc.). A continuación, se presentan diversas estrategias para dar a conocer el proyecto y promover su participación activa.

1. Cartelería y Material Impreso

- Diseño de Carteles Informativos: Elaboración de carteles atractivos y visualmente llamativos que incluyan información sobre el evento, los beneficios de la actividad física y las fechas clave de la maratón. Estos carteles se colocarán en puntos estratégicos de la comunidad educativa (aulas, pasillos, patio, oficinas), así como en lugares de alta circulación del barrio (tiendas, centros comunitarios, paradas de transporte).
- Folletos Informativos: Distribución de folletos con detalles sobre el proyecto, los objetivos de la maratón, cómo participar, y la importancia de combatir el sedentarismo. Estos folletos pueden ser entregados a los estudiantes para que los lleven a casa y sean compartidos con las familias.

2. Redes Sociales y Plataforma Digital

- Redes Sociales: Utilización de las redes sociales de la escuela (Facebook, Instagram, Twitter) para difundir el proyecto. Se crearán publicaciones regulares con contenido visual como fotos, videos promocionales y testimonios de estudiantes y familias. Además, se pueden usar hashtags para generar una campaña en línea (por ejemplo, #MaratonEscolar2024, #ActivaTuVida).
- Página Web Escolar: Crear una sección especial en la página web de la escuela donde se publique información relevante, cronograma del evento, enlaces para inscripciones, videos educativos sobre el sedentarismo y la importancia de la actividad física, etc.

- WhatsApp o Grupos de Mensajería: Crear grupos de WhatsApp o utilizar listas de distribución para enviar mensajes directos a los padres, profesores y colaboradores sobre el evento y las actividades previas. Los recordatorios y actualizaciones también pueden enviarse por estos medios.

3. Entrevistas y Testimonios

- Entrevistas a Expertos: Realizar entrevistas a profesionales de la salud, como médicos, deportólogos y nutricionistas, para sensibilizar sobre los beneficios de la actividad física y los efectos negativos del sedentarismo. Estas entrevistas pueden ser grabadas en video y difundidas a través de las redes sociales, en las clases o incluso proyectadas durante eventos escolares.
- Testimonios de Estudiantes y Familias: Compartir historias inspiradoras de estudiantes y sus familias sobre cómo han mejorado sus hábitos saludables y se han preparado para la maratón. Estos testimonios pueden ser en video o escritos y se pueden publicar en diferentes canales (carteles, redes sociales, boletines).

4. Conferencias, Talleres y Charlas

- Charlas Informativas: Organizar charlas o conferencias dentro de la escuela, abiertas a los estudiantes y sus familias, sobre los efectos del sedentarismo y cómo la actividad física puede mejorar la salud. Estas charlas pueden ser impartidas por médicos, entrenadores deportivos o expertos en nutrición.
- Talleres de Preparación Física: Realizar talleres prácticos para enseñar a los estudiantes y familias algunos ejercicios y rutinas fáciles que puedan incorporar en su vida diaria para mejorar su nivel de actividad física. Estos talleres pueden incluir entrenamientos para preparar a los estudiantes para la maratón.

5. Actividades Previas al Evento

- Lanzamiento Formal del Proyecto: Realizar un evento de lanzamiento para presentar oficialmente el proyecto de la maratón, explicando su objetivo, la importancia de la participación y cómo cada miembro de la comunidad puede contribuir al éxito del evento. Este lanzamiento puede incluir actividades físicas demostrativas, como una caminata simbólica o una pequeña carrera.
- Concurso de Logotipos, Maquetas y Videos: Incentivar la participación activa de los estudiantes sobre el evento. Estos concursos serán una forma creativa de involucrar a la comunidad en el proyecto y generar entusiasmo en torno al evento.

6. Colaboración con Instituciones Externas

- Centros de Salud y Profesionales Médicos: Invitar a los centros de salud, médicos deportólogos y nutricionistas a participar en la difusión del proyecto, organizando actividades conjuntas como charlas, campañas de chequeos físicos o pruebas deportivas para la comunidad.
- Municipio, Instituciones de Formación Docente, ARDA, Personal de tránsito y Bomberos Voluntarios: Involucrar al municipio local y sus dependencias e instituciones en la organización y apoyo logístico del evento. Estos grupos pueden ser invitados a participar en las actividades de preparación, ofrecer apoyo durante el día de la maratón y ayudar con la seguridad y el bienestar de los participantes.

7. Medios de Comunicación Locales

- Radio y Televisión Local: Gestionar la difusión del proyecto en estaciones de radio y canales de televisión locales, que puedan entrevistar a los organizadores del evento y promover la importancia de participar en la maratón escolar para combatir el sedentarismo.
- Boletines Locales y Periódicos: Contactar con periódicos locales o boletines informativos del municipio para que publiquen artículos sobre el evento y la relevancia del proyecto en la comunidad.

8. Participación Activa de los Estudiantes

- Embajadores del Proyecto: Seleccionar un grupo de estudiantes embajadores para que lideren las actividades de divulgación dentro de la escuela. Estos embajadores pueden visitar las aulas para contarle a sus compañeros sobre el evento, invitar a las familias a participar y motivar a otros estudiantes a entrenar para la maratón.
- Tareas Escolares y Proyectos de Clase: Los docentes pueden incorporar el tema de la maratón escolar en las actividades de clase. Por ejemplo, en Lengua, los estudiantes pueden escribir invitaciones a los vecinos, en Matemáticas pueden calcular distancias y tiempos de la maratón, y en Ciencias Naturales pueden investigar sobre los efectos de la actividad física en el cuerpo humano.

De los resultados:

A través del análisis estadístico de indicadores y de las rubricas propuestas, de las encuestas de opinión, se realizara un informa final que se dará a conocer en reuniones plenarias, a las instituciones participantes y a personal jerárquico.

Integrantes del proyecto:

Ferroni María Paulina

Muntané Gisela

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 20

Estudiantes: 700

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Ferroni María Paulina

Email del referente: paulinaferroni@hotmail.com