

¡Alto! Pasito a paso hacia una vida más saludable.

Category: Comunidad Saludable
20 de febrero de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **¡Alto! Pasito a paso hacia una vida más saludable.**

Institución: **GABRIELA MISTRAL**

CUE: **8200378**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **RAFAELA**

Regional: **3**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Tema: Hábitos saludables en la escuela

Subtemas: Salud física, Salud mental, Rutinas saludables, Descanso

Pregunta impulsora:

¿Cómo crear un ambiente con hábitos saludables entre los estudiantes?

Contexto:

El contexto escolar real presenta bajo rendimiento académico, poca tolerancia a la frustración, desmotivación, consumo de alimentos no saludables, la falta de descanso adecuado, y el mal uso del tiempo libre con actividades de riesgo como el juego online. Por lo cual como institución queremos promover el movimiento, el descanso y la recreación como hábitos saludables, utilizando el tiempo libre en beneficio de la salud de los estudiantes, fomentando prácticas y valores a través de actividades, que proporcionan diversión, alivio y descanso.

Objetivo general del proyecto:

Promover el movimiento, el descanso y la recreación como hábitos saludables.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Desarrollar habilidades motrices, gruesas y finas para mejorar la coordinación y el equilibrio.

Estimular el desarrollo emocional y cognitivo a partir del juego y la recreación.

Mejorar las capacidades de concentración y memoria. Para un buen rendimiento académico y la formación integral de los estudiantes, haciendo foco en la atención y concentración.

Mejorar habilidades sociales como la cooperación, el trabajo en equipo y la solución de conflictos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, Matemática, Ciencias Sociales, Naturales, Formación ética y Ciudadana, E.S.I, Tecnología, Música, Plástica, Educación Física.

Contenidos curriculares:

La valoración de las posibilidades de la lengua oral y escrita para expresar y compartir ideas, puntos de vista propios y conocimientos. El respeto y el interés por las producciones orales y escritas de otros. La confianza en sus posibilidades de expresión oral y escrita. La participación en diversas situaciones de escucha y producción oral (conversaciones, entrevistas, exposiciones, narraciones, descripciones, instrucciones), empleando los conocimientos lingüísticos aprendidos en cada año del ciclo y en el ciclo anterior. La reflexión sobre los propios procesos de aprendizaje vinculados con la comprensión y producción de textos orales y escritos. La participación asidua en conversaciones sobre el tema de estudio.

Escucha comprensiva de textos referidos a la temática (expositivos-informativos). Producción de narraciones y re narraciones de experiencias vividas y anécdotas y compartirlas con otros. La participación asidua de lecturas con el propósito de informar, averiguar datos, compartir lo leído, etc. Búsqueda y consulta de materiales en la biblioteca escolar o en internet. La escritura de textos con un propósito comunicativo determinado (historietas, volantes, folletos) y textos instructivos.

El conocimiento de la vida cotidiana (organización familiar, roles de hombres, mujeres, niños, formas de crianza, cuidado de la salud, educación y recreación, trabajo, etc.) de familias representativas de distintos grupos sociales en

diferentes sociedades del pasado y del presente. Búsqueda de información en distintas fuentes (testimonios orales, textos, imágenes, ilustraciones, fotos y mapas). La valoración del diálogo como instrumento privilegiado para solucionar problemas de convivencia y de conflicto de intereses en la relación con los demás.

Reconocimiento y uso de números y operaciones en la resolución de problemas.

Medidas: tiempo, longitud. Situaciones problemáticas. Cálculos. Estadística: análisis e interpretación de gráficos y tablas con datos estadísticos.

Reconocimiento y uso de relaciones espaciales. Producción de textos con información matemática. Análisis y uso reflexivo de distintos procedimientos para estimar y calcular medidas.

Higiene personal y del entorno: prácticas de higiene diaria (lavado de manos, cepillado de dientes, etc.); prevención de enfermedades mediante hábitos de higiene (pediculosis, pie de atleta, etc.)

Cuidado de la salud mental: identificación y expresión de emociones; estrategias para manejar el estrés y ansiedad; importancia de la empatía, la convivencia pacífica y el respeto mutuo.

Importancia del descanso y del sueño: beneficios de dormir suficientes horas; rutinas saludables antes de dormir; impacto del descanso en el rendimiento escolar, crecimiento, desarrollo, estado de ánimo y relaciones sociales.

Seguridad y primeros auxilios básicos: cómo actuar en caso de una emergencia; conceptos básicos de primeros auxilios; conocimiento de números de emergencia y protocolo de seguridad.

Sistema osteo-artro-muscular: sostén y movimiento. Huesos, articulaciones y músculos.

Actividad física y ejercicio: la importancia de hacer ejercicio regularmente; tipos de actividades físicas recomendadas para niños; reflexión de cómo favorece el ejercicio al cuerpo y la mente. El juego.

La construcción progresiva de una concepción ética que estimule la reflexión crítica y la discusión argumentativa en el marco valorativo de los derechos humanos universales y que tienen jerarquía constitucional.

La participación en experiencias democráticas y de ejercicio ciudadano –áulicas, institucionales y/o comunitarias– que fortalezcan las actitudes de autonomía, responsabilidad y solidaridad a partir de considerar a las personas como sujetos de derechos y obligaciones.

La construcción progresiva de nociones de libertad, paz, solidaridad, igualdad, justicia, responsabilidad, bien común y respeto a la diversidad, considerando situaciones de injusticia, desigualdad o violencia, entre otras, a partir de experiencias, contextos y relaciones sociales concretas.

La valoración de la práctica del diálogo como herramienta para afrontar conflictos en la comunidad educativa, en otros ámbitos y situaciones, y para debatir temas

relacionados con normas, valores y derechos.

La voz hablada: rimas, versos, onomatopeyas, trabalenguas. La voz cantada.

Canto individual y grupal. Experimentación vocal.

Sonidos generados con el propio cuerpo.

Expresión corporal libre y guiada. Partes del cuerpo. Motricidad gruesa: desplazamientos, nociones espaciales, extremidades. Lateralidad. Derecha e izquierda.

Modalidad de emisión, articulación, respiración y expresión.

Expresión corporal guiada para el inicio de la clase, respiración, movimientos de brazos, uso de lateralidad, y movimientos sensibles con las manos. Frase de auto-amor y conocimiento.

Expresión del cuerpo, observación de obras nacionales e internacionales donde el cuerpo formó parte de los ideales. Análisis y debate.

Cuidado, consumo y medidas de seguridad en la carga de artefactos electrónicos.

Producto final esperable:

Jornada institucional con la participación de las familias

Conformar equipos de trabajo para la elaboración de carteles, historietas, folletos y/o reels

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Formación y capacitación docente en el tema pausas activas.

Diseño de estrategia de juegos en jornadas con el Centro de Educación Física N° 53.

Redacción de reglamentos a través de textos instructivos.

Clases abiertas para las familias.

Campañas de prevención: carteles, folletos o presentaciones.

Experiencias en las clases en todas las áreas de pausas activas.

Prueba piloto de la cantina saludable al menos un día a la semana.

Monitoreo a través de rúbricas o listas de cotejo sobre la evolución del proyecto: en julio y diciembre.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Caja sensorial.

Robotita.

Carro de computadoras.
Proyector.
Pantalla.
Videos.
Redes sociales.
Equipo de música.
Canciones.
Patios.
Sum.
Biblioteca.
Salas de áreas especiales.
Libros.
Juegos.
Títeres.
Los elementos de educación física y los instrumentos de música.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Todos los que se encuentran en la escuela.

Organizaciones aliadas:

Samco, vecinal del barrio escolar, biblioteca barrial, centro recreativo cultural La Estación, CEF N° 53, Municipalidad.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Talleres lúdicos sobre pausas activas.

Charlas con profesionales sobre aspectos ligados a la salud mental y al descanso

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Presentación a los y las estudiantes del contexto para pensar el problema del proyecto.

Los vínculos que se establecieron entre el problema construido y los contenidos de la materia.

Actividades que mejor funcionaron para el logro de los propósitos y objetivos de enseñanza definidos.

Evaluación de los aprendizajes de los y las estudiantes. Ajustes durante el proceso.

Instrumentos

Observación directa

Análisis de producciones de los estudiantes

Rúbricas de coevaluación:

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Participación en la Muestra provincial de Proyectos 2025.

Reels para redes sociales de la escuela.

Entrega de folletos a la comunidad escolar y al barrio.

Entrega de flyer, en los comercios cercanos a la escuela, (en formato papel y digitales).

De los resultados:

Reuniones de padres de los grados.

Promoción del proyecto en medios de comunicación: radio y TV local.

Integrantes del proyecto:

Zenklusen Zbrun Marcela Cecilia Directora

Salva Mill Elena Teresita Vicedirectora Turno

Graglia Silvina Flavia Vicedirectora

Losano Micaela Docente de Nivel Inicial.

Ghizzoni Soledad Andrea Docente de Nivel Inicial.

Benitez Boiero María Cecilia Docente

Roldán Rosana Docente

Delgado Verónica Docente

Walker Angie Docente

Quiroga Marcela Soledad Docente

Ascolese María Eugenia Docente

Aguirre Rocío Docente

Juárez Noelia Docente

Gagliardo Melanie Docente

Leciza Lorena Docente

Martínez Mónica Docente

Duarte Mariel Daiana Agueda Docente

Sosa Valeria Docente

Paez Ruth Docente

Urban Cintia Noelia Docente

Ortenzi Silvana Rosa Docente
Quiroga Marcela Susana Docente
Vercellone Tania Sol Docente de
Pogliani María Florencia Docente de Plástica
Saluzzio Jorgelina Melania Docente de Música
Schulte Marcos José Docente de Tecnología
Aguirre Morandín María Teresa Georgina Docente de Tecnología
Aguirre Cront María Teresa Anabel Docente de Tecnología
Monti Lorena Docente de Tecnología
Gutiérrez Ludmila Rocío Docente de Inglés
Gonzalez Trujillo Macarena Docente de Inglés
Bono Sonia Docente en tarea pasiva
Gorosito Carina Silvina Docente en tarea pasiva

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 33

Estudiantes: 460

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Graglia Silvina

Email del referente: gragliasilvina@gmail.com