

# Clave para una vida saludable. Alimentación que nutre, emociones que motivan y movimiento que transforma.

Category: Comunidad Saludable

21 de enero de 2026



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Alimentación, emociones y actividad física saludable, focalizando en la huerta sustentable.

### Pregunta impulsora:

¿Qué impacto tiene la combinación de una alimentación equilibrada, la gestión emocional y la actividad física en la calidad de vida de las personas?

### Contexto:

El proyecto se lleva a cabo con todo el alumnado de 1ero a 5to año. La focalización en la huerta sustentable, es con la orientación Ciencias Naturales ya que a los estudiantes les interesa realizar actividades prácticas, inclusive a aquellos que se encuentran con una trayectoria escolar fragilizada. Se comprometen con las diferentes tareas propuestas, además de poner en juego sus habilidades y capacidades. Se pensó también en la huerta ecológica escolar como un medio para que ellos puedan llevarlo y replicarlo en sus domicilios. En cuanto a la gestión de las emociones positivas, la alimentación balanceada y la actividad física saludable participan todo el alumnado.

### Objetivo general del proyecto:

Promover un estilo de vida saludable que integre una alimentación balanceada, la gestión de emociones positivas y la práctica regular de actividad física para mejorar el bienestar integral de las personas.

---

## DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Autoconocimiento: reconociendo sus emociones y necesidades físicas.

Gestión emocional: manejando estrés y emociones.

Alimentación consciente: seleccionando alimentos nutritivos.  
Actividad física regular: mejorando su bienestar físico.  
Trabajo en equipo: colaborando en proyectos grupales.  
Pensamiento crítico: evaluando hábitos y tomando decisiones informadas.  
Comunicación efectiva: compartiendo experiencias y consejos.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Geografía  
Lengua Extranjera - Inglés  
Orientación en Contextos Laborales  
Salud y ambiente  
Salud y adolescencia  
Ciencias de la Tierra  
Educación Física  
Biología  
Matemática  
Física  
Química  
Construcción de la Ciudadanía y Participación  
Historia  
Economía

### **Contenidos curriculares:**

Recursos Naturales - Ambientes - Problemas ambientales- Soberanía y seguridad alimentaria. Forma imperativa de los verbos - vocabulario en relación a huerta y recetas. Estrategias para promover el bienestar y la salud durante la adolescencia. Sistema de fuerzas y movimientos (MRU-MRUV). Redes sociales. Actividad Física. Respiración. Caminata. movimientos- Economía ecológica- Economía circular. Figuras geométricas. Estadística

### **Producto final esperable:**

Huerta ecológica con materiales reciclables. Recetario. Podcast. Afiches.  
Participación en muestras locales.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2026

### **Acciones a llevar a cabo:**

- Charlas:
  - Sobre el impacto de la salud de nuestras mascotas en la salud pública

- Sobre Educación Emocional
- Sobre Salud Bucal y Alimentación
- Alimentación Saludable
- ETS y métodos anticonceptivos.
- Jornada sobre Educación Vial
- Huerta Escolar

## **RECURSOS**

### **Necesarios para llevar adelante el proyecto:**

KIT HIDROPONIA

KIT RIEGO

KIT LABORATORIO

KIT VIAL

IMPRESORA 3D

### **Organizaciones aliadas:**

- Samco Local
- Inta
- Agencia Provincial de Seguridad Vial (Apsv) de Santa Fe
- Equipo interdisciplinario del Departamento San Justo
- Equipo interdisciplinario de la localidad de Marcelino Escalada
- Casa de rehabilitación de Consumo Problemáticos Juan Diego
- Municipalidad de San Justo- área de Forestación y Mantenimiento Urbano.

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Alfabetización audiovisual, Alimentación y cocina saludable, Ciudadanía digital, Cooperativismo, mutualismo y emprendimientos, Diseño e impresión 3D, Economía circular, Educación financiera y comercialización, Educación vial y movilidad sostenible.

Escritura creativa y producción literaria, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Herramientas digitales para el aula, Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía, Producción de podcast y streaming, Procesos productivos y comercialización de alimentos, Salud mental, Uso de Inteligencia Artificial.

---

## **EVALUACIÓN**

### **Criterios e instrumentos de evaluación:**

Lista de cotejo.

CRITERIOS VALORACION: Si, en proceso. no.  
Analiza etiquetas nutricionales de productos.  
Explica con fundamentos el valor de la alimentación saludable.  
Identifica necesidades del suelo y propone acciones de mejora.  
Realiza tareas en la huerta con responsabilidad y técnica.  
Explica principios de sustentabilidad aplicados a la huerta escolar.  
Identifica emociones complejas y reflexiona sobre su impacto en hábitos.  
Aplica estrategias de regulación emocional.  
Participa activamente en actividades físicas y aplica medidas de seguridad.  
Diseña una rutina de movimiento acorde a sus capacidades.  
Integra los tres ejes en una propuesta de vida saludable.  
Colabora con el grupo en forma respetuosa y constructiva.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Presentación en la muestra de la localidad "Mi Escalada". Divulgación de podcast - afiches, elaborado por los estudiantes. Participación en la muestra escolar.

### **De los resultados:**

A través de podcast- exposiciones donde se muestre a través de gráficos y fotos, el proceso y los resultados alcanzados.

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

Molina Teresita Del Carmen - Directora  
Perez Yanina - Docente  
Vignatti Agostina - Docente  
Sarubbi Cristian - Docente  
Mana Andrea - Docente  
Sandoval Brian - Docente  
Cavatorta Bibiana - Docente  
Bescham Gabriela - Docente  
Rojas Luciana - Docente  
Baigorria Maribel - Docente

Dallia Pablo - Docente  
Gilardi Frnacisco - Docente  
Bender Elisabet - Docente  
Marchetto Veronica - Docente  
Pogliani Natalia - Docente  
Vigantti Natalia - Docente

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 16

Estudiantes: 110

Apellido y Nombre del Referente de contacto: PEREZ YANINA

Email del referente: yaninaperez996@gmail.com