

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