

¡Es por ahí!

Category: Comunidad Deportiva

13 de enero de 2026



1. IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Deportiva**

Título del proyecto: **Es por ahí.**

Institución: **E.E.S. ORIENTADA NRO 447 «MANUEL VICENTE MANZANO»**

CUE: **8202514**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Común**

Localidad: **VENADO TUERTO**

Región/Zona: **Región 7**

Integrantes del proyecto:

Correa Llobet Ma, Amelia

Lussenhoff Flavia

Centro de Estudiantes

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 80

Estudiantes: 500

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Lussenhoff Flavia

2. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Hábitos que mejoran nuestra calidad de vida

Pregunta impulsora:

Cómo podemos colaborar con la comunidad educativa de la EESO N°447 para dar a conocer la importancia del ejercicio físico y los hábitos saludables como forma

de concientización de la necesidad de modificar rutinas para mejorar nuestra calidad de vida diaria?

Contexto:

La EESO N° 447 “MANUEL VICENTE MANZANO” es una institución de la ciudad de Venado Tuerto, fundada en 1987. El edificio actual se ubica en el barrio Ciudad Nueva. La escuela tiene una matrícula promedio de 500 alumnos, con tres modalidades: sociales, naturales y turismo. Es conocida como el Nacio 2 y se caracteriza por acompañar muchas trayectorias escolares de alumnos en proyectos de inclusión o con problemáticas sociales diversas. Funciona en ella un Centro de Estudiantes que trabaja para generar actividades de interés estudiantil y también para obtener recursos económicos que sustenten algunos proyectos para el crecimiento institucional.

La escuela se encuentra en un barrio periférico y tiene una población en su mayoría de nivel socio económico bajo, por lo que la alimentación muchas veces es deficiente. Muchos llegan sin desayunar o almorzar y se notan hábitos alimenticios no saludables en los recreos, junto con la falta de actividad física. También se manifiestan conflictos de convivencia.

Desde el Centro anteriormente mencionado y en conjunto con el departamento de Educación Física, surge el interrogante sobre cómo podemos colaborar con la comunidad educativa de la 447 para dar a conocer la importancia del ejercicio físico y los hábitos saludables como forma de concientización de la necesidad de modificar rutinas para mejorar nuestra calidad de vida diaria. Así nace la intención de trabajar éste tema desde distintas asignaturas, haciendo hincapié en los beneficios de realizar actividad física en forma sistemática y de los inconvenientes que acarrea el no hacerlo, no sólo a nivel personal, sino desde una perspectiva social, como así también sobre los aspectos que inciden negativamente sobre nuestra calidad de vida. Como cierre de lo trabajado se propone una corre caminata con la que participación de la comunidad completa de la escuela, con invitación abierta al barrio y a dos instituciones educativas cercanas, una de gestión privada y la otra de Educación Especial con la cuál compartimos los proyectos de inclusión.

Objetivo general del proyecto:

- Fortalecer los vínculos de los actores de la comunidad educativa de la EESO N°447, apuntando a la revalorización del cuidado de la salud a partir del conocimiento teórico y la realización de la actividad física como pilar fundamental para la mejora de la calidad de vida, a través de la puesta en marcha de un espacio participativo, formativo y recreativo, generando instancias de acción, diálogo y construcción colectiva.
-

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Obtener información importante y enriquecedora acerca de la influencia de la realización de actividad física sistemática, en el plano personal y social.
- Poner en valor la importancia de lograr hábitos saludables mediante la práctica deportiva.
- Incentivar la participación comunitaria a través de la actividad recreativa no competitiva, uniendo las diferentes instituciones educativas del barrio Ciudad Nueva y San Cayetano.
- Promover la inclusión y la participación familiar, integrando a personas de todas las edades y capacidades.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales, Matemática, Historia, Artes Visuales, Educación Física, Economía, Biología, Música, Geografía, Psicología, Lengua.

Contenidos curriculares:

Ciencias Naturales

Alimentos que dañan a la salud

Abordaje desde la química

Concepto alimento/ dieta.

Tabla de datos de alimentos por porción/energía que consumen.

Energía y concepto, transformación de la energía.

Secuelas del sedentarismo en relación a la edad.

Matemática

Estadística: análisis gráficos, tablas para datos cualitativos.

Horas de sueños y el uso de dispositivos tecnológicos.

Historia

Recorrido histórico de la evolución de la actividad física, juegos deportivos y deportes competitivos.

Cambios producidos a través del tiempo a nivel alimenticio y nutricional.

Artística y Música

Contaminación auditiva y el cuidado del oído

Economía

Cómo los ingresos económicos pueden afectar el cuidado de la salud y la calidad de vida.

Cómo la gestión del dinero puede influir en la salud.

Proyectos: emprendimientos; investigar lugares (negocios) que promuevan la salud y el bienestar de las personas (gimnasios, dietéticas)

Recetas comidas saludables. Costos.

Uso del celular utilizando aplicaciones que puedan medir calorías (entre comidas saludables y comidas rápidas)

Educación física

Concientizar en el cuidado del cuerpo antes, durante y después de realizar actividad física o deportiva, fundamental para mantener la salud, prevenir lesiones y tener un mejor rendimiento deportivo.

Técnicas correctas de caminata y trote.

Ejercicios básicos de fortalecimiento general del cuerpo.

Distintos tipos de actividades que se pueden practicar solos o en grupo.

Deportes individuales y colectivos.

Biología

Análisis de beneficios de la actividad física: prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad, estrés, etc.

Relación entre alimentación, metabolismo y rendimiento físico.

Importancia de la entrada en calor, hidratación y cuidado del cuerpo.

Identificación de esquemas anatómicos: sistemas involucrados en el ejercicio.

Geografía

Ubicación en el plano de la ciudad:

Recorrido propuesto

Espacios verdes

Orientación y localización: puntos cardinales.

Psicología

Teoría de la autoeficacia: sugiere que la actividad física puede mejorar la confianza y la autoeficacia.

Teoría de la motivación: sugiere que la actividad física puede ser motivadora y gratificante.

Teoría del estrés y la coping: sugiere que la actividad física puede ser una forma efectiva de manejar el estrés y la ansiedad.

Aplicaciones prácticas de las teorías: actividad física utilizada para tratar depresión y ansiedad y prevenir trastornos mentales.

Lengua

Propaganda:

Concientización sobre la importancia de una buena alimentación y la actividad física.

Confección de afiches, trípticos, apelando a los receptores.

Creación de un blog de consultas sobre el tema.

Argumentación científica y cuantitativa de los problemas que acarrearán los trastornos alimentarios.

Producto final esperable:

¡ES POR AHÍ! CAMINATA COMUNITRIA, es el producto final del proyecto en el cual

la EESO N° 447 promueve los beneficios de la actividad física y permite integrar conocimientos de biología, historia, geografía, artes visuales, educación física, matemática, economía, música, lengua y teatro, fortaleciendo la conciencia corporal, la salud, la alimentación y la inclusión social

Recorrido:

Distancia a recorrer: 3km

Largada: Parque Municipal Gral. Belgrano (Santa Fe y Junín). Se realiza una entrada en calor general a cargo de profesores de Educación Física. Explicación de la forma de tomar la frecuencia cardíaca y para qué sirve.

Recorrido: la caminata se llevará a cabo transitando parte de los barrios de las comunidades invitadas (San Cayetano y Ciudad Nueva). Están programadas tres paradas obligatorias (dos en plazas barriales y una frente a nuestra escuela) en donde se encontrarán puestos de hidratación y se realizará una pequeña charla informativa teórico práctica dictada por personal calificado. Por ejemplo, se hablará de la presión arterial y cómo tomarla; sobre dolores musculares frecuentes tales como contracturas y calambres; así también sobre articulaciones y la importancia de trabajarlas en su movilidad.

Llegada: al Parque Municipal Gral. Belgrano, en donde culminará el evento con una buena elongación y relajación a cargo de una profesora de Yoga, con sustento teórico de su influencia.

4. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Organización interna, asignación de roles y distribución de actividades antes, durante y después de la caminata

Invitación personalizada a las otras instituciones educativas.

Organización de los puestos de información con las correspondientes entidades.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

AMPLIFICADOR DE SONIDO

KIT ARTISTICO

KIT MUSICAL

NETBOOK

Organizaciones aliadas:

Instituciones invitadas a participar:

- Escuela Primaria "Malvinas Argentinas" N°1262 (7° grados) (Acmicton 701)
- Escuela Especial de Formación Integral N°2112 (Strenitz 693)
- Escuela Primaria y Secundaria "Dante Alighieri" (7° grados y 1° año) (Chaco 951)

Instituciones que colaborarán con el proyecto:

- Universidad Gran Rosario (carrera de Kinesiología)
 - Instituto Católico Enseñanza Superior (carrera de enfermería)
 - Gobierno de Venado Tuerto (Desarrollo Humano, Dirección de tránsito)
-

5. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alimentación y cocina saludable, Convivencia

Gestión cultural (actos escolares, eventos deportivos, comunitarios, juegos cooperativos), Higiene y salud, Salud mental

6. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Se elaboró una rúbrica para analizar el proyecto en sí mismo, en donde se pone de manifiesto la organización de cada una de sus partes, será presentada ante la comunidad docente de la EESO N° 447. Los resultados obtenidos se tomarán en cuenta para reestructurar el diseño y realizarlo en años posteriores.

Luego de la realización de la caminata se analizará como fue el desarrollo de la misma, por medio de una rúbrica con escala de valoración donde se asigna una puntuación numérica a cada criterio y así obtener una calificación final. Serán repartidas entre alumnos y docentes de todas las instituciones que participaron del proyecto.

7. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Desde el área de Lengua se abordará el contenido PROPAGANDA. Los alumnos confeccionan afiches, trípticos, apelando a los receptores. También crearán un blog de consultas sobre el tema.

Otro método de divulgación será la radio local LT29 y la FM Dale

De los resultados:

Tomando de base la información recolectada con la última rúbrica, el equipo organizador realizará un informe final para comunicar los resultados obtenidos. El mismo será el punto de partida para reordenar y acomodar el proyecto para que sea realizado el año siguiente.