

Escuelas rurales saludables en movimiento

Category: Comunidad Saludable
10 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Movimiento, descanso y salud emocional.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera influyen el movimiento, descanso y alimentación saludable en la gestión de emociones de los niños?

Contexto:

Los alumnos de las escuelas rurales no tienen acceso a las horas curriculares de Educación Física y pocas posibilidades de practicar deportes (danzas, patín, etc.) en las instituciones urbanas, por las distancias y las ocupaciones de los padres.

Objetivo general del proyecto:

Motivar a los alumnos a que tomen conciencia sobre el cuidado del cuerpo y su relación con la alimentación saludable, la actividad física (movimiento), el cumplir con las horas de descanso y de este modo, el poder gestionar las emociones positivamente.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Gestión positiva de las emociones
- Valoración de las actividades físicas como pilar fundamental del cuidado del cuerpo.
- Incorporación de conocimientos sobre la importancia de una alimentación saludable y un descanso adecuado.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Matemática, Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Formación ética, Plástica, Música y Lengua.

Contenidos curriculares:

- Seres vivos: diversidad, unidad, interrelaciones y cambios.
- La función nutritiva, etapas de la vida humana, el cuidado del cuerpo, el sistema de defensas del organismo y la prevención de enfermedades.
- Las sociedades y los espacios geográficos: Comprender las relaciones entre áreas rurales y urbanas: los circuitos productivos.
- Las características de los espacios rurales y urbanos.
- Nuestros antepasados: formas de vida.
- Ritmo: Percusión corporal.
- Interpretación: dramatización de obras.
- Textos instructivos: la receta.
- textos expositivos: la nota de enciclopedia.
- Textos argumentativos: la propaganda.
- Textos informativos: el folleto.
- Textos literarios: la historieta.
- La persona, los valores y la sociedad.
- Voluntad y libertad, la autonomía y la responsabilidad en el cuidado del cuerpo
- Ubicación en el plano.
- Medidas de longitudes y distancia.
- Esquema corporal.
- Líneas y puntos.
- Color y texturas.

Producto final esperable:

- Jornada de juegos y merienda saludable.
 - Jornadas con las familias con producción de recetas saludable.
 - Espacios de diálogo e intercambio con los alumnos, docentes y profesionales invitados
-

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

- Investigación sobre el funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano.
- Talleres de cocina casera, incorporando mayor cantidad de vegetales, huevos y producción local; incluyendo a las familias.
- Diseño y puesta en práctica de la huerta agroecológica en la escuela, fomentando réplicas en el hogar de los alumnos.
- Puesta en práctica de juegos al aire libre y actividades que ayuden a liberar tensiones y nos relajen a la hora de dormir.
- Charlas/ talleres con médicos y nutricionistas.
- Asesoramiento y talleres con el Licenciado en Producción Social agroecológica de la AER INTA Ceres.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Proyector, computadoras, aula, espacio verde amplio, algunos elementos para Educación Física.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Balanza de cocina, televisor, semillas agroecológicas para huerta, colchonetas para Educación Física, parlante, sogas, utensilios y equipo de cocina (moldes, batidora, jarra medidora)

Organizaciones aliadas:

INTA, CEF Nº 7040, Hospital Regional Ceres.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Capacitación en huerta agroecológica en Agencia de Extensión Rural INTA Ceres, con nutricionistas, en Educación Física.
 - Cocina saludable.
 - Capacitación con psicólogo/a sobre gestión saludable de las emociones.
-

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

- Comprender que los sistemas del cuerpo humano tienen estrecha relación entre sí.
 - Interpretar que si una parte del sistema no funciona nos enfermamos.
 - Reconocer la importancia del movimiento y la actividad física para estar saludables.
 - Reconocer que el sueño es reparador de nuestro sistema; los músculos se relajan, el cuerpo aumenta el suministro de sangre a los músculos, hace crecer los tejidos.
 - Organizar la actividad diaria con su familia y establecer horarios fijos para reforzar el ciclo vital.
 - Reducir el uso de pantallas y la luz azul de los dispositivos electrónicos ya que altera el ritmo circadiano (reloj biológico).
 - Explorar formas saludables de gestionar las emociones mediante la circulación de la palabra, juegos, dibujos, etc.
-

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

A través de las redes sociales, con videos, spot, flayers creados por los alumnos.

De los resultados:

Video institucional.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Alisiardi, Monica Marilú

Cejas, Martina Cristina Veronica

Manassero Montenegro, Julieta Rocio

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 5

Estudiantes: 10

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Eguiluz, Erica
Email del referente: eriluz2021@gmail.com