

# Héroes de la salud: cuidamos nuestro cuerpo con actividad física y comida saludable

Category: Comunidad Saludable

9 de diciembre de 2024



## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Salud mental y bienestar psicológico, aspectos psicoemocionales

### Pregunta impulsora:

¿Cómo ser protagonistas promoviendo la buena salud a través de actividades y alimentación saludable?

### Contexto:

El proyecto de alimentación y actividades saludables nació en nuestra escuela como una respuesta a la necesidad de mejorar la salud y el bienestar de nuestros estudiantes considerando que muchos provienen de familias con ingresos bajos, donde a menudo faltan recursos básicos en el hogar para poner en práctica una dieta balanceada, y/o requieren de guía y orientación permanente para el acceso a servicios de salud. Otro aspecto que se tuvo presente es el relacionado a la actividad física, pensando en ejercicios simples pero muy beneficiosos para los estudiantes como: caminatas saludables, ejercicios aeróbicos simples y sencillos, entre otros. Se observa que la gran mayoría de los estudiantes tienen una vida sedentaria en su hogar. De esta manera, dicha propuesta es una manera de poner en "acción" a los niños con diferentes tipos de iniciativas beneficiosas no solo desde lo físico sino desde lo social, cognitivo, emotivo entre otros.-

### Objetivo general del proyecto:

Promover el bienestar integral de los estudiantes mediante la adopción de hábitos de vida saludable, fomentando la práctica de actividades físicas y una alimentación balanceada, con el fin de mejorar su calidad de vida, favorecer su desarrollo físico, mental y social, y fortalecer su inclusión en el entorno escolar y comunitario.

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes

Objetivos de Capacidades:

#### 1. Físicas:

Mejorar la motricidad gruesa y fina a través de diferentes actividades físicas.

○ Desarrollar resistencia, coordinación, equilibrio y fuerza según las capacidades individuales de los estudiantes.

#### 2. Cognitivas:

○ Fomentar la comprensión de conceptos básicos sobre alimentación y actividad física saludable y su importancia en la salud.

○ Estimular la memoria, la atención y la resolución de problemas mediante actividades prácticas y participativas.

#### 3. Sociales:

○ Potenciar la comunicación y el trabajo en equipo durante actividades grupales.

○ Promover la empatía y el respeto por las diferencias individuales.

#### 4. Emocionales:

○ Incrementar la autoestima y la confianza a través de logros personales en actividades físicas y culinarias.

○ Fomentar el manejo positivo de emociones como la frustración y el entusiasmo.

## **ÁREAS Y CONTENIDOS**

1. Lengua y literatura.

2. Matemática.

3. Educación Física.

4. Ciencias Naturales.

5. Formación Ética y Ciudadana.

### **Contenidos curriculares:**

Educación Física:

Cuidado del cuerpo y la salud:

El reconocimiento de los beneficios de la actividad física para la salud física y emocional.

La práctica de ejercicios para desarrollar habilidades motrices básicas y específicas.

Juegos y actividades recreativas:

La participación activa en juegos grupales que fomenten la cooperación y la inclusión.

Expresión corporal:

El uso del movimiento como medio de expresión y comunicación.

2. Ciencias Naturales:

Salud y alimentación:

El conocimiento de los grupos de alimentos y sus beneficios para el organismo.  
La comprensión de la importancia de una dieta equilibrada para el desarrollo y la salud.

Higiene personal:

La incorporación de hábitos de higiene relacionados con la preparación y el consumo de alimentos.

3. Formación Ética y Ciudadana:

Cuidado personal y del entorno:

El desarrollo de actitudes responsables hacia la salud personal y colectiva.

La promoción del respeto y la inclusión en actividades compartidas.

Convivencia y participación:

El trabajo en equipo, respeto por las normas y valoración de las capacidades individuales.

Lengua:

En relación con la comprensión y producción oral:

La participación asidua en conversaciones acerca de experiencias personales y lecturas, realizando aportes que se ajusten al contenido y al propósito de la comunicación, en el momento oportuno (solicitar aclaraciones, narrar, describir, pedir, entre otros).

La escucha comprensiva de textos leídos o expresados en forma oral por el docente y otros adultos asiduamente: narraciones (textos ficcionales y experiencias personales), descripciones de objetos, seres vivos y personas.

En relación con la lectura:

La frecuentación y exploración asidua de variados materiales escritos, en distintos escenarios y circuitos de lectura (bibliotecas de aula, entre otros).

La lectura (comprensión y el disfrute) de textos literarios (cuentos, fábulas, leyendas y otros géneros narrativos y poesías, coplas, adivinanzas, y otros géneros poéticos) y textos no literarios (notas de enciclopedia sobre diferentes contenidos que se están estudiando o sobre temas de interés para los niños, entre otros) leídos de manera habitual y sistemática por el docente y otros adultos.

En relación con la escritura:

La escritura de palabras y de oraciones que conforman un texto (afiches, epígrafes para una foto o ilustración, mensajes, invitaciones, respuestas a preguntas sobre temas conocidos, etc.), que puedan ser comprendidas por ellos y por otros, así como la revisión de las propias escrituras para evaluar lo que falta escribir, proponer modificaciones y realizarlas.

Matemática:

Resolución de problemas cotidianos:

Uso de cantidades, medidas y proporciones en la preparación de alimentos.

Comprensión de tiempos y secuencias en rutinas de actividad física o cocina.

## **Producto final esperable:**

Diseño colaborativo de la «Guía de los héroes de la salud» en formatos adaptados (digital, pictogramas, audios, rueda diaria describiendo hábitos saludables) a ser divulgada en la comunidad.

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

Año 2025 - 2026

FASE 1: Introducción y motivación:

Propuestas pedagógicas a través de la observación de imágenes, fotografías y videos sobre hábitos saludables (alimentación y actividad física) y no saludables, seguido de un debate adaptado.

FASE 2: Indagación y aprendizaje:

Trabajo multisensorial: Actividades como crear una «pirámide de alimentos» con elementos reales, experimentar con rutinas de higiene y realizar caminatas inclusivas.

Consulta a expertos: Charlas con personal del equipo técnico de la escuela, profesionales de la salud, nutricionistas o profesores de educación física, con dinámicas adaptadas para la comprensión.

FASE 3: Creación del producto final:

Diseño colaborativo: Creación de una «Guía de los héroes de la salud» en formatos adaptados (digital, pictogramas, audios, rueda diaria describiendo hábitos saludables).

Campaña: Organización de jornadas, muestras donde los estudiantes presenten su guía y actividades demostrativas (ejercicios o recetas).

FASE 4: Reflexión y cierre:

Evaluación participativa: Reflexión conjunta sobre lo aprendido mediante juegos, actividades prácticas, exposiciones, armado de rincones.

Celebración: Reconocimiento a los estudiantes como «Héroes de la Salud» con diplomas..

## **RECURSOS**

### **Disponibles en la institución:**

Biblioteca con conectividad.

Impresora.

Materiales diversos para desarrollar juegos (cartulinas, tijeras, fibras, etc.)  
recursos económicos elementales provistos por la cooperadora.

- Materiales manipulativos (frutas, elementos de higiene, equipo de ejercicio).
- Pictogramas y dispositivos tecnológicos accesibles.
- Apoyo de profesionales del equipo técnico escolar, de la salud y la comunidad educativa.

. Elementos de educación física para la realización de actividades: pelotas, sogas, conos.

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

Materiales para desarrollo de juegos (fichas, tableros, dados, pinturas, Tablet, etc.)

### **Organizaciones aliadas:**

Al inicio de este proyecto de ABP no tenemos ninguna organización ni ONG con la cual hacer alianza pero sí nos gustaría poder llevar adelante la misma con alguna empresa o grupo que desarrolle juegos, promuevan la alimentación saludable, estudiantes de Nutrición de las Facultades que hay en la ciudad y del profesorado de educación física.-

---

## **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

Formación en desarrollo de juegos (gamificación)

Formación en psicología de la infancia y adolescencia

---

## **EVALUACIÓN**

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

Se realizará como proceso continuo, individual, grupal e integral, utilizando la observación y la aplicación de estrategias puestas en juego. Se tendrá en cuenta la práctica de habilidades sociales, la predisposición para el disfrute de las actividades programadas y espontáneas, práctica de hábitos de higiene, elementos utilizados, la aceptación y cumplimiento de normas establecida, a su vez se realizará registro a través del lenguaje escrito y/o de actividades grafo-plásticas.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Participación en la Muestra provincial de Proyectos 2024  
Reuniones de padres para dar a conocer el proyecto

### **De los resultados:**

Divulgación comunitaria: Organización de un evento con las familias, profesionales que hayan participado, supervisoras de la modalidad, vecinos, donde los estudiantes presenten su guía y actividades demostrativas (ejercicios o recetas).

Jornada recreativa institucional con uso de los juegos y elaboración de comidas saludables.-

---

## **IDENTIFICACIÓN**

### **Integrantes del proyecto:**

- 1) Reinhardt, Erika Carolina. Directora.
- 2) Armando, Carlos María. Vicedirector Turno Tarde.
- 3) Flor, Emilce. Vicedirectora Turno Mañana.
- 4) Chito, Beatriz Aurora. Docente Turno Mañana.
- 5) Dominguez, Paola Andrea. Docente Turno Mañana
- 6) Britos, Gabriela Liliana
- 7) Peña, María del Rosario. Celadora Docente Turno Mañana
- 8) Olsina, Mariángeles. Docente Turno Tarde.
- 9) Solaro, Ximena María Carolina. Docente Turno Tarde
- 10) Scotta, Maximiliano. Profesor de Música Turno Mañana y Tarde.-
- 11) Selaye, Lorena. Psicomotricista Turno Mañana y Tarde.
- 12) Galeano, Verónica. Docente Taller Turno Mañana y Tarde.
- 13) Nieva, Corina. Docente de Plástica Turno mañana y Tarde.
- 14) Farias, Juan Carlos, Docente Taller Turno Tarde.
- 15) Anziani, María Soledad. Asesora Psicomédica. Turno Mañana y Tarde
- 16) Valdéz, María Laura. Terapeuta Ocupacional Turno Mañana y Tarde.
- 17) Nuñez, Jimena. Fonoaudióloga Turno Mañana y Tarde.
- 18) Manibardo, Lucía. Profesora Educación Física Turno Mañana y Tarde.-

### **Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 18  
Estudiantes: 28

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Armando Carlos María (vice director)

Email del referente: carmando4072@gmail.com.ar