

“Lo esencial es invisible a los ojos, pero sensible al paladar”

Category: Comunidad Saludable
11 de marzo de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Alimentación saludable y nutrición – hábitos de la alimentación saludable / bienestar emocional.

Pregunta impulsora:

¿Qué beneficios lograremos incorporando en nuestras vidas alimentos saludables y cómo mantendremos el bienestar físico, emocional y mental?

Contexto:

En nuestra escuela observamos que los niños y las niñas incorporan en su alimentación muy pocas raciones de frutas y de verduras, frente a esta problemática venimos trabajando varios proyectos para concientizar a ellos y a sus familias la importancia de comer sano y variado. Siempre buscamos desde la escuela mejorar la calidad nutricional de los pequeños brindando información sobre nutrición y alimentación, mejorando así su calidad de vida. Este año pensamos en ampliar esos proyectos anteriores con un taller de cocina, hacer comidas saludables, invitando a las familias para ayudar, motivar e informar de los cambios alimenticios que debemos hacer para mejorar la salud y el bienestar.

Objetivo general del proyecto:

Promover el desarrollo y la concientización de una alimentación saludable en todos los estudiantes y sus familias, con el fin de mejorar su bienestar físico, emocional y mental, sumando el eje: movimiento y descanso desde el área de Educación física.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

El proyecto busca desarrollar las siguientes capacidades y aprendizajes.

- Que los estudiantes se inicien en el reconocimiento de sus derechos: el derecho a la salud y a una alimentación saludable.
- Que incorporen hábitos saludables, como la actividad física, el acceso a las comidas nutritivas y a la implementación de los hábitos de higiene, mejorando su bienestar general.
- Que establezcan una relación positiva y un equilibrio entre una dieta saludable, una vida social activa, actividad física y un descanso reparador, que incluya horas de sueño, recreación y distensión.
- Fomentar la expresión emocional adecuada facilitando actividades y juegos que les permitan expresar sus emociones a través de distintas propuestas de trabajo, (talleres, obras de teatro / títeres, cuentos, juegos, dramatizaciones, etc).
- Asumir la responsabilidad de su propia salud y su bienestar, superando sus desafíos y sus cambios.
- Aprender a trabajar junto a otros para lograr los objetivos comunes relacionados con la salud y el bienestar, mejorando habilidades de comunicación y la resolución pacífica de conflictos, promoviendo un clima de respeto y empatía en la escuela.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación; estrategias de afrontamiento positivo, con el fin de manejar el estrés y la ansiedad, creando espacios de meditación y cultivo de la atención plena.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua

Matemática

Ciencias sociales

Ciencias naturales

Educación Física

Inglés

Contenidos curriculares:

Lengua: La participación asidua en conversaciones acerca de experiencias personales, de lecturas compartidas y para planificar diversas tareas conjuntas. La escucha, comprensión y disfrute de poesías, coplas, canciones, adivinanzas, cuentos, relacionados con una alimentación saludable.

La comprensión de textos instruccionales accesibles para los niños (recetas, instrucciones para elaborar juegos saludables, recorridos etc.).

La escritura asidua de textos en colaboración con el docente, en condiciones que permitan discutir y consensuar el propósito, idear y redactar el texto conjuntamente con el maestro -dictándole el texto completo o realizando una escritura compartida.

Matemática: Usar números naturales de una, dos o más cifras a través de su designación escrita al determinar y comparar cantidades y posiciones. La diferenciación de distintas magnitudes y la elaboración de estrategias de medición con distintas unidades en situaciones problemáticas que requieran: Estimar, medir efectivamente longitudes, capacidades y pesos usando unidades convencionales de uso frecuente y medios y cuartos de esas unidades.

Ciencias sociales: El conocimiento de la vida cotidiana (organización familiar, cuidado de la salud, educación y recreación, trabajo, etc.) El conocimiento de diversos elementos de la naturaleza y elementos contruidos por la sociedad en diferentes espacios rurales, analizando especialmente las transformaciones de la naturaleza que las sociedades realizan para la producción de algún bien. Análisis de las distintas etapas que componen un circuito productivo (agrario, comercial e industrial), enfatizando en la identificación de los principales actores intervinientes. Circuito productivo de frutas y/o verduras.

Ciencias naturales: El conocimiento y desarrollo de acciones que promuevan hábitos saludables, reconociendo las posibilidades y ventajas de estas conductas. El reconocimiento de los principales cambios en su cuerpo y sus posibilidades, como resultado de los procesos de crecimiento y desarrollo y el conocimiento de algunas acciones básicas de prevención primaria de enfermedades. La localización básica de algunos órganos en el cuerpo humano, iniciando el conocimiento de sus estructuras y funciones y la identificación de algunas medidas de prevención vinculadas con la higiene y la conservación de los alimentos y el consumo de agua potable.

Educación Física La participación en juegos colectivos de cooperación y/o de oposición, identificando su estructura, reglas, roles, funciones y realizando aportes para su desarrollo. La participación en juegos colectivos, reconociendo y cuidando a los otros como compañeros de juego. El reconocimiento de estados corporales: en reposo o actividad, el ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación, diferenciación de elementos funcionales del cuerpo. La exploración y disfrute de las posibilidades expresivas y comunicativas en variadas actividades corporales y motrices.

Inglés: Los contenidos de inglés para niños de primaria y nivel inicial suelen incluir:

- Vocabulario: Números, colores, verduras, frutas, partes del cuerpo, utensilios de

cocina, emociones, etc.

Producto final esperable:

- Elaboración de comidas saludables junto a los estudiantes y a sus familias.
 - Carpeta viajera con las recetas elaboradas.
 - Confección de juegos que permitan desarrollar la importancia de comer rico y sano.
-

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2024, 2025

Acciones a llevar a cabo:

1° semestre

- Búsqueda y análisis de información acerca del tema del proyecto. Analizar palabras claves (saludable, salud, derechos, recreación, emocional, etc.)
- Realizar un buen uso de la tecnología (internet), de los diarios (noticias)
- Entrevistas a profesionales: nutricionistas, psicólogos, entre otros.
- Buscar recetas, leerlas, elaborarlas junto a los docentes, familias, u otras personas.

2° semestre

- Elaborar un recetario y entregarlo a las familias.
- Fomentar la participación de las familias en las charlas a los profesionales.
- Organizar jornadas que promuevan la salud y el bienestar, por ejemplo: ferias de platos saludables, caminatas, talleres con el fin de crear un entorno saludable en la escuela, las familias.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

- Biblioteca. Internet. Libros. Diccionarios.
- Impresoras.
- Computadoras.
- Recursos económicos provistos por la A. Cooperadora.
- Materiales diversos para armar juegos, talleres, carpetas, folletos, etc

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

- Materiales diversos: utensilios de cocina, barbijos, delantales, gorros de cocina, guantes, artículos de librería, higiene, productos para elaborar nuestras recetas, y otros que surjan durante el desarrollo del proyecto, etc.

Organizaciones aliadas:

- No tenemos, pero pensamos en: visitar verdulerías y/o huertas comunitarias para poder conseguir productos más baratos por la situación económica de las familias e información más específica.
 - Comuna para concientizar desde nuestra escuela hábitos saludables.
 - Grupo de alumnos de secundaria y/o de primaria de segundo ciclo, para extender nuestro proyecto a otras instituciones.
-

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

- Cursos sobre temas de salud y bienestar, incluyendo la nutrición, el ejercicio físico y la higiene personal.
-

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

ALUMNOS FAMILIAS

Trabaja adecuadamente en los temas desarrollados.

Aprende a elaborar comidas rápidas y fáciles.

Prueba nuevos alimentos: verduras y frutas.

Conoce las enfermedades que se pueden contraer y/o prevenir si no nos alimentamos sano y bien.

Conoce la pirámide de los alimentos y comprende la importancia de los alimentos.

Acepta las opiniones de sus compañeros en la confección de juegos, dinámicas grupales y en la elaboración de comidas.

Comprende la importancia de alimentarse saludablemente durante la infancia y adolescencia.

Participa de manera activa en las actividades propuestas desde la escuela.

Contribuye a que sus hijos/as manifiesten una visión positiva frente a los hábitos saludables, salud, bienestar físico, mental y emocional.

6.2. Métodos de evaluación:

- Rúbricas: construir y retroalimentar este instrumento con criterios de evaluación útiles para recabar información sobre los aprendizajes de los y las estudiantes durante toda la realización del proyecto. Evaluamos desempeños y logros de cada estudiante.
- Portafolio: en el cual los y las estudiantes pueden incluir producciones que den

cuenta de sus aprendizajes y los visibilicen. El mismo puede combinar consignas individuales y grupales, y contener algunas orientaciones tendientes a que las y los y las estudiantes puedan reflexionar sobre el propio proceso, logros, obstáculo, guiar el trabajo metacognitivo.

- Los diarios de equipo se pueden organizar en tres apartados diferenciados: una primera parte en donde se establecen objetivos y se planifica y organiza el trabajo, una de registro o seguimiento periódico, y otra de análisis y reflexión del trabajo realizado.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Reuniones con las familias para dar a conocer el proyecto.
- Compartir el proyecto con otras instituciones.

De los resultados:

- Jornada recreativa implementando distintos talleres aplicando lo aprendido, (de cocina, de juegos, teatro, entre otros).
- Divulgación del proyecto a la comunidad.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Chiabrando, Edina.

Mautino, Guadalupe.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 11

Apellido y Nombre del Referente de contacto: 3492689252 - Chiabrando, Edina.

Email del referente: edimuno4@hotmail.com