

Mente sana y cuerpo sano

Category: Comunidad Deportiva

31 de marzo de 2026



1. IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Deportiva**

Título del proyecto: **Mente sana y cuerpo sano**

Institución: **ESCUELA ESPECIAL NRO 2064 «ELSA PORRERO DE MUOLO»**

CUE: **8201882**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Inclusión - Especial**

Localidad: **SANTA FE**

Región/Zona: **Región 4**

2. INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

TEMA: Salud física y mental: deporte, juego y recreación como recursos.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera el deporte, la alimentación, el descanso, la recreación, la meditación y la respiración consciente pueden mejorar nuestra salud física y mental, y cómo podemos fomentar su práctica en nuestra comunidad?

Contexto:

La salud física y mental son pilares fundamentales para el bienestar de las personas. En la actualidad, el sedentarismo y el uso excesivo de dispositivos electrónicos han reducido la participación en actividades físicas y recreativas, afectando la calidad de vida de niños, jóvenes y adultos.

Este proyecto busca generar conciencia en los jóvenes que asisten a la escuela de Formación Integral N° 2064, sobre la importancia del deporte, el juego y la recreación en su desarrollo integral como personas saludables. A través de distintas estrategias pedagógicas, se fomentará la actividad física, la alimentación

saludable, el manejo de las emociones y la adopción de hábitos de autocuidado. Se integrarán distintas disciplinas para que los estudiantes organizados en agrupamientos flexibles, heterogéneos y dinámicos puedan experimentar de manera práctica los beneficios del movimiento corporal y la relajación consciente. Además, se promoverá la cooperación y el trabajo en equipo como valores fundamentales en el deporte y la vida cotidiana; generando hábitos saludables en los estudiantes y la comunidad, promoviendo el bienestar integral mediante el juego, el deporte y la recreación.

Objetivo general del proyecto:

- Desarrollar habilidades de autocuidado y autogestión en los estudiantes para que puedan tomar decisiones y mantener un estilo de vida saludable.

3. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Motivar la práctica de deportes y de actividades corporales que disfruten (baile, caminata, juegos motores, entre otras)
- Conocer y utilizar reglas básicas de respiración y relajación
- Aprender a trabajar en equipo respetando las diferencias
- Establecer momentos de dialogo y escucha, para hablar abiertamente sobre emociones, estrés y autoestima.
- Manejo de conflictos con respeto y escucha activa.
- Desarrollar estrategias de autorregulación emocional
- Limitar el tiempo frente a las pantallas.
- Fomentar el juego y la recreación como herramientas efectivas para reducir el estrés y mejorar la salud mental.
- Promover hábitos alimentarios saludables.
- Transmitir y aplicar hábitos saludables en el entorno familiar, como comidas saludables, caminatas o juegos al aire libre.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales, Lengua, Educación Física, Expresión Corporal, Formación ciudadana, ESI como eje transversal

Contenidos curriculares:

CONTENIDOS GENERALES

- Comunicación (a través de múltiples lenguajes)
- Cooperación (Juegos cooperativos)
- Conocimiento de nuestro cuerpo.

- Alimentación saludable.
- Emoción, sentimiento y estado de ánimo.

CONTENIDOS ESPECÍFICOS

- El cuerpo. Partes del cuerpo, movilidad. Imagen y esquema corporal.
- Salud: cuidados del cuerpo.
- Hábitos y prácticas para una vida saludable: alimentación saludable, descanso, recreación, relajación y respiración consciente.
- Las emociones. Habilidades sociales.
- Importancia del trabajo en equipo en el deporte y en la vida cotidiana.
- Respeto a las reglas y normas en los juegos.
- Movimientos corporales libres y pautados. Desplazamientos básicos en el espacio personal y total.
- La expresión corporal. Juegos rítmicos-corporales. Imitación y creación de movimientos.
- Percepciones corporales interoceptivas y propioceptivas. Noción de ritmo y pulso.
- Exploración y experimentación en la práctica de diferentes deportes. De carácter individual y grupales.
- Resolución de conflictos en situaciones deportivas.

Producto final esperable:

Jornada de cierre final en el Club Querandí con las familias para potenciar el vínculo entre estas y los miembros de la institución en un contexto de recreación, actividades y juegos al aire libre para compartir y vivencias lo trabajado en el proyecto.

4. PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

Acciones a llevar a cabo:

ACTIVIDADES

- Jornadas en la escuela de juegos cooperativos y competitivos de iniciación deportiva y recreación.
- Actividades recreativas al aire libre.
- Ronda de palabras para reflexionar y vincular el impacto de los juegos y el deporte en la salud de todos los actores institucionales.
- Encuestas familiares sobre alimentación, deporte y recreación.
- Diálogos sobre experiencias culinarias con personal de cocina de la institución.
- Taller de cocina con las familias con productos de estación y elaboración de

recetas saludables.

- Construcción y cumplimiento de reglas (respeto de turnos, cumplimiento de roles, identificar qué comportamientos son buenos y cuáles no, tener mayor control de uno mismo, crear un límite individual y social)
- Invitación a profesionales de la salud: nutricionista, médico clínico, profesor/a de yoga.
- Prácticas de meditaciones guiadas y de respiración.
- Taller de emociones (posterior a las actividades se trabajarán las emociones de los alumnos en forma periódica)
- Propuestas diversas en clases de educación física: aerobico, ritmos latinos, circuitos, caminatas, deportes, etc.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT DEPORTIVO

NETBOOK

KIT LIBRERIA

KIT HUERTA

KIT COCINA

Organizaciones aliadas:

Trabajamos con las familias

5. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Higiene y salud, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponia

6. EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

La evaluación se realizará en proceso. Cada Proyecto particular que se desprenda de este proyecto general, tendrá su evaluación de seguimiento.

Se realizará registro de datos relevantes a través de listas de cotejo, una planilla de seguimiento, autoevaluación.

REGISTRO DE EVALUACIÓN DE ACTIVIDAD ESCOLAR

Tema: Hábitos Saludables, Deporte y Alimentación

1. LISTA DE COTEJO (Observación directa)

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Criterio de evaluación Sí (✓) No (□) Observaciones breves

Participa activamente en la actividad física.

Demuestra interés en temas de alimentación saludable.

Respeto las reglas y el trabajo en equipo.

Propone ideas relacionadas con hábitos saludables.

2. RÚBRICA (Evaluación del desempeño)

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____

Aspecto Evaluado Excelente (4) Bueno (3) Regular (2) Insuficiente (1)

Participación en actividades deportivas

Conocimientos sobre alimentación saludable

Trabajo en equipo y respeto

Presentación creativa de ideas

3. AUTOEVALUACIÓN DEL ESTUDIANTE

Nombre: _____

Fecha: _____

• ¿Participé en todas las actividades deportivas?

o () Sí

o () No

• ¿Aprendí algo nuevo sobre alimentación saludable?

o () Mucho

o () Poco

o () Nada

• ¿Qué fue lo que más me gustó de la actividad?

o _____

• ¿Qué hábito saludable me gustaría practicar más?

o _____

4. COEVALUACIÓN ENTRE COMPAÑEROS

Nombre del estudiante evaluado: _____

Nombre del compañero que evalúa: _____

Criterio Sí (✓) No (□)

Participó activamente en el equipo.

Respetó las ideas de los demás.

Ayudó a motivar a sus compañeros.

Propuso buenas ideas sobre hábitos saludables.

7. SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Se trabaja con las familias en las actividades planteadas

De los resultados:

Galería de fotos a través del registro fotográfico de la actividad.

- Visitar una emisora de radio para contar la experiencia realizada.
- Flyers para compartir con las familias en los grupos de whatsapp.

Integrantes del proyecto:

Nombre y apellido DNI Cargo/Función

- 1 Aguiar Valeria 22.967.421 Doc. Act. Prácticas
- 2 Alvarez Ana 17.516.571 Doc. Act. Prácticas
- 3 Barrera Emilse 35.469.008 Doc. Educ. Especial
- 4 Benigni Carina 20.584.077 Doc. Educ. Especial
- 5 Braunstein Luciana 31.873.410 Psicóloga
- 6 Brizuela Lucila 27.117.304 Doc. Educ. Especial
- 7 Canzian Raquel 20.139.832 Psicopedagoga
- 8 Cervasio Ma. Florencia 29.387.766 Doc. Educ. Especial
- 9 Classio Brisa 40.276.824 Prof. Educ. Física
- 10 Colella Nadia 26.697.401 Psicopedagoga
- 11 Davalos Federico 27.761.057 Docente Mimbtería
- 12 Albornoz Carla 26.152.642 Docente Mimbtería
- 13 Dusso Viviana 25.049.987 Doc. Educ. Especial
- 14 Fantin Diego 24.420.135 Prof. Educ. física
- 15 Franco Paola 24.475.873 Doc. Carpintería
- 16 Gaggion Silvina 20.533.655 Doc. Act. Prácticas
- 17 Gómez Romina 29.207.399 Doc. Act. Prácticas
- 18 Guala Federico 32.930.229 Prof. De Música
- 19 Gueler Corina 23.926.899 As. psicomédico
- 20 Martínez Hernán 23.814.558 Docente Herrería
- 21 Melgarejo Melisa 33.686.923 Doc. Educ. Especial
- 22 Mendieta Barbara 41.012.481 Doc. Educ. Especial
- 23 Ortiz Carolina 34.301.838 Doc. Educ. Especial
- 24 Ramos Florencia 33.142.648 Doc. Educ. Especial
- 25 Reynoso Rosana 23.738.569 Doc. Act. Prácticas
- 26 Rodríguez Gilda 25.015.061 Doc. Act. Prácticas
- 27 Rodríguez Gustavo 28.764.092 Docente Mimbtería
- 28 Sambastian Vanesa 22.800.833 Prof. Plástica
- 29 Starder Carina 21.490.547 Doc. Act. Prácticas
- 30 Tourn Brenda 24.850.169 T. Ocupacional

31 Urzagaste Aida 20.208.060 Doc. Act. Prácticas
32 Valdez Florencia 39.253.047 Doc. Educ. Especial
33 Wagner Pamela 32.058.562 Doc. Educ. Especial
34 Col Patricia 22.642.985 Directora
35 Reyes Andrea 21.424.630 vice directora
36 Chavarini Ma. Cecilia 22.764.540 vice directora
37 Lazaroni Ma. José 27.267.514 vice directora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 37

Estudiantes: 50

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Col Patricia

Email del referente: patricia.col@gmail.com