

# Movimiento y Descanso

Category: Comunidad Saludable

30 de enero de 2025



## IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Movimiento y Descanso**

Institución: **ESCUELA NRO 316 «GUILLERMO LEHMANN»**

CUE: **8202222**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **ESPERANZA**

Regional: **3**

---

## INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Movimiento y descanso

### Pregunta impulsora:

¿Cómo contribuimos a una vida saludable con el movimiento y el descanso?

### Contexto:

En el contexto escolar actual, se observa un aumento en la cantidad de alumnos que experimentan ansiedad, impulsividad e irritabilidad, afectando no solo su rendimiento académico, sino también su bienestar general. A esto se suman factores como el alto nivel de frustración, dispersión y una considerable falta de hábitos saludables, manifestada en una alimentación inadecuada y problemas de peso, tanto por exceso como por déficit.

Además, muchos estudiantes presentan una falta de descanso adecuada, reflejada en la falta de horas de sueño, lo que repercute en su estado de ánimo y capacidad de concentración. La falta de esfuerzo y el deseo evidencian el desinterés creciente, agravado en muchos casos por problemas familiares, que también se asocian con elevados niveles de inasistencias.

El proyecto «Movimiento y Descanso» busca abordar estas problemáticas,

promoviendo la adopción de hábitos saludables, como la actividad física regular y el descanso adecuado, con el fin de mejorar el estado emocional, físico y académico de los estudiantes. Este enfoque integral apunta a desarrollar la resiliencia, la autoconfianza y el compromiso, factores clave para el éxito educativo y el bienestar a largo plazo.

### **Objetivo general del proyecto:**

Promover la actividad física y el descanso para crear un bienestar físico y mental como parte de un estilo de vida saludable

---

## **DISEÑO PEDAGÓGICO**

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

Informar sobre los beneficios del ejercicio regular y las consecuencias de un sedentarismo prolongado.

Educar sobre la calidad del sueño y su relación con la salud física y mental.

Introducir prácticas de relajación, meditación y concentración para mejorar la calidad del descanso.

Establecer métricas para evaluar la efectividad de las intervenciones propuestas en el proyecto.

Controlar las conductas motrices de base como postura, equilibrio y coordinación para el fortalecimiento óseo y muscular.

Aprender a vincularse con el otro.

Integrar movimiento y descanso en la vida diaria, para el control del peso y la prevención de enfermedades crónicas.

Propiciar hábitos saludables en la comunidad escolar para cuidar el sistema inmunológico.

### **ÁREAS Y CONTENIDOS**

Lengua

Matemática

Ciencias Naturales

Ciencias Sociales

Tecnología

Educación Física

Plástica

### **Contenidos curriculares:**

Lengua

Lectura, escritura, comprensión, textos instructivos, expositivos, narrativos, biografías, confección de entrevistas, publicidad y propagandas

## Matemática

Numeración, Medidas, resolución de situaciones problemáticas, recopilación de datos, estadísticas y probabilidades.

## Ciencias Naturales

Sistemas del cuerpo humano, realización de experiencias y experimentos.

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

## Ciencias Sociales

Valores y recursos naturales

El conocimiento de que en las sociedades existen instituciones que dan distinto tipo de respuestas a las necesidades, deseos, elecciones e intereses de la vida en común (por ejemplo, escuelas, hospitales, sociedades de fomento, clubes, ONG, centros culturales, cooperativas, etc.).

## Plástica

Lectura y análisis de producciones visuales de variadas épocas, espacios, géneros y estilos.

La indagación sobre la continuidad y los cambios que expresan las tecnologías a través del tiempo.

## Educación Física

La variación de posturas y posiciones corporales; la integración de nociones de ubicación, lateralidad, direccionalidad, velocidad, cálculo de la trayectoria de los objetos y de los otros. El reconocimiento de estados corporales: en reposo o actividad, el ritmo cardíaco y respiratorio, tensión y relajación, diferenciación de elementos funcionales del cuerpo. El reconocimiento, reproducción e invención de estructuras rítmicas, con y sin elementos. La exploración y creación de acciones corporales ludo motrices expresivas y comunicativas.

### **Producto final esperable:**

Talleres de educación en salud y bienestar

Jornadas de actividad física y recreación

---

## **PLANIFICACIÓN**

### **Duración del proyecto:**

2025

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

Para asegurar el éxito y la continuidad del proyecto «Movimiento y Descanso», se llevarán a cabo las siguientes acciones de manera semestral:

Talleres de educación en salud y bienestar: Organizar talleres semestrales enfocados en la importancia del descanso, la actividad física y una alimentación equilibrada. Estos talleres, dirigidos por especialistas o docentes capacitados, buscarán sensibilizar a los estudiantes sobre los beneficios de hábitos saludables y brindar estrategias prácticas que puedan implementar en su vida diaria.

Jornadas de actividad física y recreación: Realizar jornadas semestrales de actividad física al aire libre que incluyan ejercicios, juegos y deportes que promuevan el movimiento y la interacción entre los estudiantes. Estas actividades no solo incentivarán la actividad física, sino que también fortalecerán el trabajo en equipo, la motivación y el compromiso con el proyecto.

Evaluación y ajuste del proyecto: Cada semestre, el equipo de docentes y coordinadores del proyecto llevará a cabo una revisión de los resultados obtenidos hasta el momento, utilizando los criterios y métodos establecidos. A partir de esta evaluación, se realizarán los ajustes necesarios para optimizar el impacto del proyecto, adaptándolo a las necesidades y características específicas de los estudiantes

## **RECURSOS**

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

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

Colchonetas y almohadillas: Para actividades de relajación, yoga o descanso.

Pelotas de diferentes tamaños: Para juegos de coordinación, equilibrio y ejercicios físicos.

Aros y cuerdas para saltar: Para promover la actividad física a través de juegos.

Instrumentos musicales (panderetas, maracas, tambores): Para actividades que combinan movimiento y ritmo.

Pizarra digital o proyector: Para mostrar videos educativos de ejercicios físicos y técnicas de relajación.

Libros y cuentos sobre el cuidado del cuerpo, la importancia del descanso y ejercicios de estiramiento.

Láminas o posters ilustrativos con ejercicios de estiramiento, respiración y relajación.

Cojines y mantas: Para crear un ambiente de descanso durante actividades de meditación o lectura.

Reloj temporizador o cronómetro: Para gestionar el tiempo en actividades de descanso y ejercicios.

Luminarias suaves o lámparas: Para crear un ambiente de relajación durante las sesiones de descanso.

Equipos de audio: Para reproducir música relajante o guías de meditación.

## **RECURSOS HUMANOS**

Docentes de educación física: Para guiar actividades de movimiento y ejercicios.

Enfermera o personal de salud escolar: Para enseñar sobre la importancia del descanso y el cuidado del cuerpo.

Familias: Participación en talleres de movimiento y descanso, o compartiendo actividades en casa.

Animadores o artistas locales: Para realizar actividades creativas de movimiento como baile, teatro físico o expresión corporal.

#### RECURSOS TECNOLÓGICOS

Videos de YouTube: Que incluyan rutinas de estiramiento, baile o relajación para estudiantes.

Pizarras interactivas: Para realizar ejercicios virtuales o guías visuales de actividades.

#### RECURSOS ESPACIALES

SUM (Salón de Usos Múltiples): Para realizar actividades físicas en grupo.

Espacios al aire libre (patio, campo de deportes): Para promover el movimiento y actividades físicas variadas.

Zona de relajación en el aula o en la biblioteca: Con colchonetas, cojines y mantas.

Rincones temáticos: Como «Rincón de la calma» o «Rincón del movimiento», donde los alumnos puedan elegir actividades según sus necesidades.

Estos recursos permiten desarrollar un ABP enfocado en el bienestar físico y emocional de los estudiantes, fomentando tanto la actividad física como el descanso consciente en su rutina escolar.

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

SUM (Salón de Usos Múltiples): Para realizar actividades físicas en grupo.

#### **Organizaciones aliadas:**

CEF Centro de educación física, Centro de salud barrio norte

---

#### **FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:**

CEF Centro de educación física, Centro de salud barrio norte

---

### **EVALUACIÓN**

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

Mejora en los hábitos de descanso: Evaluar el número de estudiantes que reportan una mejora en la calidad y cantidad de horas de sueño a lo largo del proyecto, así como una reducción en la fatiga y el cansancio en el aula.

Aumento en la actividad física: Observar la participación en actividades físicas propuestas y el cambio en la frecuencia con la que los estudiantes realizan

ejercicios. Esto incluye el compromiso mostrado en las sesiones y la adopción de rutinas físicas saludables.

Reducción de la ansiedad y la impulsividad: A través de observaciones docentes y autoinformes de los estudiantes, se evaluará si hay una disminución en la ansiedad, impulsividad e irascibilidad, reflejada en una mayor tranquilidad y autocontrol en el entorno escolar.

Mejora en el rendimiento académico y la asistencia: Se revisarán los registros de asistencia y el rendimiento académico para identificar si hay mejoras. Se considerará exitoso si los estudiantes muestran mayor compromiso, asistencia constante y mejoras en sus calificaciones o desempeño general.

## **Métodos de evaluación**

Encuestas y autoinformes: Al inicio y al final del proyecto, se aplicarán encuestas a los estudiantes para conocer sus hábitos de descanso, niveles de ansiedad, y su percepción sobre su propio bienestar. Se utilizarán también autoinformes intermedios para monitorear el progreso personal.

Observación directa: Los docentes realizarán observaciones en el aula para registrar cambios en la conducta, como el nivel de concentración, el autocontrol y el estado de ánimo general de los estudiantes.

Revisión de registros académicos y de asistencia: Se analizarán los registros de asistencia y rendimiento académico, comparando los resultados previos y posteriores al proyecto para evaluar el impacto en estos aspectos.

Autoevaluación del equipo de trabajo: Se realizarán reuniones periódicas entre los docentes y el equipo coordinador para reflexionar sobre la implementación del proyecto, compartir observaciones y ajustar estrategias. Al final, se llevará a cabo una evaluación grupal para identificar aprendizajes y posibles mejoras futuras. Estos métodos permitirán obtener una visión integral del impacto del proyecto y su contribución al bienestar y desarrollo de los estudiantes.

---

## **SOCIALIZACIÓN**

### **Del proyecto:**

Folleto, carteles, videos informativos y presentaciones públicas.

### **De los resultados:**

Utilizar distintos canales y formatos para llegar a diversas audiencias, como charlas comunitarias, redes sociales, aplicaciones móviles y medios locales.

---

### **Integrantes del proyecto:**

Reynoso María Celia Directora

López Inés Vicedirectora  
Schneider Liliana Vicedirectora

Docentes:

Rosciani Helga  
Donadío Jorgelina  
Dobler Claudia  
Micolli Ana  
Ferreyra Soledad  
Offa Marianella  
Hernández Mónica  
Varisco Xavier  
Peirotti Sonia  
Pisani Rosana  
Engler Raquel  
Romero Aldana  
Castelluchio Estefanía  
Albornoz Miriam  
Bertín María Emilia  
Gianez Patricia  
Patricia Grazioli  
Meineri Vanina  
Quiroz Nadia  
Appelhans Fernanda  
Eckard Celina  
Flappo Cristina  
Aranda Elvira  
Burgi Marcelo  
Oldani Soledad  
Silvina Vogt  
Roldán Gustavo  
Peirotti Melina  
Ratque Nancy  
Lehn Mariel

**Cantidad estimada de participantes:**

Docentes y directivos: 33

Estudiantes: 572

Apellido y Nombre del Referente de contacto: María Celia Reynoso

Email del referente: [esc316esperanza@gmail.com](mailto:esc316esperanza@gmail.com)