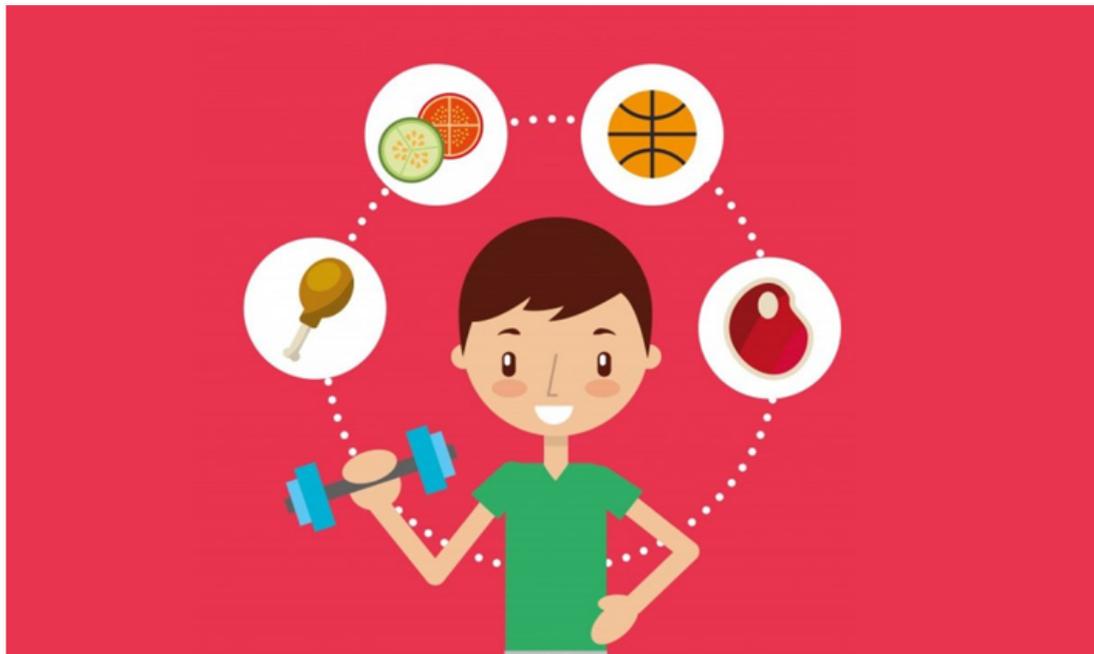


Vida saludable: cuerpo y mente

Category: Comunidad Saludable

6 de diciembre de 2024



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Vida saludable-Deporte, salud y sociedad- Alimentación saludable- Salud mental- Emociones.

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos inspirar a estudiantes y familias para adoptar cambios en su rutina diaria, y así mejorar su bienestar físico y emocional?

Contexto:

Este proyecto busca el rescate y valorización de contenidos y vivencias grupales generadoras de nuevos aprendizajes, ya que adolescentes y adultos manifiestan las mismas preocupaciones sobre una «Vida saludable», por lo tanto a través de un verdadero trabajo de integración, creando un espacio y un momento, se ayudará a facilitar la participación y el intercambio de ideas desde las distintas asignaturas con el fin de lograr que los alumnos sean protagonistas y multiplicadores de hábitos y acciones adecuadas para el cuidado de la salud y entorno social, con el fin de transmitir e involucrar a sus familiares y a la comunidad sobre el cuidado de su medio ambiente para poder adquirir estos hábitos y una mejor calidad de vida.

Objetivo general del proyecto:

Mejorar la calidad de vida y bienestar físico, emocional y mental, adoptando hábitos y estilos de vida saludables, sostenibles y equilibrados, para alcanzar una vida plena, satisfactoria y longeva.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Despertar el interés, la curiosidad

Desarrollar una actitud crítica, reflexiva y de cooperación

Reflexionar grupalmente acerca de los procesos y resultados de las indagaciones

Confrontar ideas y grupos de discusión

Usar diferentes recursos comunicativos

Asumir acciones responsables a favor del orden, que nos hagan sentir gratificados dentro de un ambiente agradable y tendiente a mejorar la calidad de vida.

Reflexionar, interpretar y promover el deporte como una de las prácticas de importancia para el desarrollo de vínculos sociales sanos.

Definir y reconocer la salud mental.

Desarmar mitos y creencias en relación a la salud mental.

Mutar de los modelos.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Lengua, Inglés, Ciencias Sociales, Educación Física, Ciencias Naturales, Economía y Administración, Química, Psicología, Filosofía, Matemática.

Contenidos curriculares:

Lectura e interpretación de diferentes textos expositivos: psicológicos, discurso.

Oratoria: cualidades de un buen orador para hablar en público. La importancia del estado emocional en el orador.

Vocabulario relacionado con tema específico en inglés.

Historia de los juegos olímpicos.

Revolución francesa (escasez de alimentos durante la misma)

Reglamentación de los diferentes deportes.

Alimentos que nos permiten lograr armonía física y psíquica.

Contenidos acordes para la concreción de los micro emprendimientos.

Diferentes sustancias químicas que influyen en las emociones.

Bienestar emocional, identificar y darle espacio a las emociones, espacios de expresión creativa, escucha activa.

Análisis social, ética del cuidado de Si (Foucault), la libertad desde Sartre,

Heidegger y el Dasein/Dasman, Eudaimonía

Equilibrio entre razón y deseo desde Aristóteles.

Fracciones, proporcionalidad directa e inversa, porcentaje, estadística.

Producto final esperable:

Feria de micro emprendimientos con stands de comidas saludables.
Actividades para reflexionar sobre el bienestar físico, mental y emocional.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

- Investigación, elaboración de power point, afiches.
- Debates, exposiciones orales.
- Lectura y análisis de textos vinculándolos a los estados emocionales.
- Planificación de los micro emprendimientos y elaboración de los productos.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Computadoras, impresoras, internet, proyector, material necesario para la realización de los micro emprendimientos.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Los mencionados en el apartado A

Organizaciones aliadas:

Instituciones deportivas, clubes, municipalidad, otras instituciones educativas.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas con profesionales idóneos en el tema: nutricionistas, médicos, deportólogos, profesores de educación física.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Alcance y relevancia del proyecto con los objetivos de aprendizaje.
Reflexión y autoevaluación.

Calidad y originalidad del trabajo final.
Participación activa y compromiso con el proyecto.
Demostración de habilidades y conocimientos adquiridos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

- Redes sociales
- Invitación a instituciones a conocer el mismo.

De los resultados:

Los resultados del proyecto se socializará internamente, entre todos los miembros de la comunidad educativa, alumnos, docentes y demás integrantes de la misma.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Foessi, Roxana Directora
Bosio, Natalia Secretaria
Perrone, Agustín Docente
DiCiriaco, Federico Docente
DeJulies, Julio Docente
Mancinelli, Mariela. Docente
Rodriguez, Macarena Docente
Bacinello, Magalí Docente
Toia, Camila Docente
Cirioni, Verónica Docente
Olivanti, Javier Docente
Vazquez, M. Luz Docente

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 12
Estudiantes: 100

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Foessi, Roxana
Email del referente: rofoessimat@gmail.com