

Vida Sana con cuerpo, mente y manos activas

Category: Comunidad Saludable
3 de febrero de 2026



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Vida Sana con cuerpo, mente y manos activas.**

Institución: **ESCUELA NRO 330 «DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO»**

CUE: **8200493**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **COLONIA CAVOUR**

Región/Zona: **Región 3**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Hábitos saludables

Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos promover una vida saludable y sostenible en nuestra Comunidad?

Contexto:

Nuestra institución educativa está conformada por estudiantes provenientes de contextos urbanos y rurales, cuyas realidades socioeconómicas y culturales son diversas. Esta heterogeneidad se refleja en los hábitos alimentarios y estilos de vida de los alumnos, observándose que, en muchos casos, no cuentan con una alimentación completa ni con prácticas saludables sostenidas.

Durante una conversación grupal, los estudiantes expresaron que, con frecuencia, prefieren comprar golosinas o gaseosas en lugar de frutas o comidas saludables, porque “son más ricas” o “no hay tiempo para prepararlas”. Estas manifestaciones evidencian la necesidad de reflexionar colectivamente sobre las elecciones cotidianas relacionadas con la alimentación y el cuidado del cuerpo.

Asimismo, se ha observado que algunos alumnos tienden a consumir porciones mayores a las adecuadas, lo cual puede afectar su salud y dificultar el desarrollo de hábitos equilibrados. Por su parte, a partir de un sondeo realizado en las reuniones de padres, surgió el interés por incorporar en la escuela propuestas que promuevan una vida más saludable y el aprovechamiento del entorno natural como espacio de aprendizaje.

Ante este escenario, se considera fundamental implementar estrategias de educación alimentaria y de promoción de la salud que impulsen el consumo consciente, favorezcan la valoración de una dieta variada y acompañen el desarrollo integral de los estudiantes. Este proyecto busca, además, fortalecer el trabajo colaborativo, la conciencia ecológica y la participación activa de toda la comunidad educativa, en un marco de inclusión y respeto por los diversos contextos familiares y culturales.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de vida saludable integrando alimentación equilibrada, actividad física, expresión artística y bienestar emocional, favoreciendo la conciencia ecológica y el trabajo colaborativo.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

- Definir el concepto “comunidad saludable”.
- Difundir estilos de vida saludables a estudiantes y familias.
- Relacionar alimentación, descanso, actividad física y bienestar.
- Desarrollar sensibilidad estética y capacidad expresiva.
- Promover cooperación, respeto mutuo y trabajo equipo.
- Estimular curiosidad y exploración del entorno natural.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Todas

Contenidos curriculares:

Nivel Inicial:

- Formación personal y social:
 - Los lenguajes, los tiempos y los espacios que habilitan la expresión de sentimientos, emociones, ideas y opiniones.
 - La socialización de los saberes de la vida cotidiana, valorando las experiencias intergeneracionales en las diversas configuraciones familiares.
- Juego y jugar:
 - Juegos con objetos que les permitan experimentar con propiedades de los

mismos.

- Compartir sus elecciones con otros contando sus preferencias de juego, sus desagradados y aceptando los límites propios de la situación de jugar.

- Del Ambiente: Ciencias sociales y naturales:

- El reconocimiento, ejercicio y promoción de los derechos de las infancias.

- El reconocimiento de los diferentes tipos de trabajo. Los trabajos y los conocimientos que requieren. Los materiales, herramientas y maquinarias que se utilizan. Artefactos y dispositivos. La organización del espacio donde se desarrollan.

- El cuidado de la salud y del ambiente.

- El ciclo de vida de las plantas. Condiciones para el crecimiento de las plantas: luz, agua, temperatura y suelo. Cuidados que requieren las plantas.

- Las partes de las plantas: raíz, tallo y hojas. Semejanzas entre los órganos y funciones.

- La reproducción de las plantas a partir de semillas y de otras partes como tallos, raíces, hojas.

- Los alimentos y la alimentación adecuada y nutritiva. La alimentación como derecho. Inclusión de infancias con necesidades alimentarias específicas (por ejemplo, celíaca).

- Órganos vinculados a la alimentación. Dientes: funciones y prevención de caries.

- Lectura y escritura:

- Lectura e interpretación de un corpus de textos de diferentes formatos e intencionalidades.

- Re narración de textos.

- Conversación sobre experiencias personales. Escucha y debate.

- Exploración y contacto con los libros y materiales impresos.

- Matemática:

- Utilizar los números en situaciones variadas para resolver problemas que impliquen determinar la cantidad y comparar colecciones pequeñas, a partir de la relación de igualdad y desigualdad.

- Resolver situaciones que involucran transformaciones de pequeñas colecciones de objetos para anticipar resultados, a partir de las acciones de juntar, reunir, agrupar, unir, agregar, quitar, sacar.

Nivel Primario

- 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:

- 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, O.N.Gs., centros culturales, cooperativas, etc.).

- Plástica:

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

- Tecnología:

- 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 ludomotrices expresivas y comunicativas.

- ESI:

- Equidad de género:

- La igualdad para varones y mujeres en actividades motrices e intelectuales.

- FEyC:

- *En relación con la reflexión ética:

- El ejercicio del diálogo argumentativo y su valoración como herramienta para la construcción de acuerdos, la resolución de conflictos, la apertura a puntos de vista diversos y la explicitación de desacuerdos.

- *En relación con la ciudadanía, los derechos y la participación:

- La elaboración de proyectos grupales con incidencia institucional y comunitaria que impliquen prácticas democráticas que favorezcan el protagonismo de los niños y las niñas en la búsqueda de consenso en la toma de decisiones colectivas.

Producto final esperable:

Huerta o bosque frutal, como espacio permanente para el aprendizaje y práctica de hábitos de cuidado del cuerpo y del ambiente. Este espacio será gestionado activamente por los estudiantes, quienes asumirán roles específicos y responsabilidades rotativas.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

- Participar de las capacitaciones impulsadas por el Ministerio de Educación.
- Comunicar en reuniones plenarias la formación realizada.
- Elaborar e implementar gradualmente el proyecto.
- Desarrollar saberes y actividades específicas teniendo en cuenta grado y área.
- Enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación saludable, beneficios de distintos alimentos y fomento de hábitos.
- Charlas con distintos profesionales y especialistas.
- Realizar evaluaciones periódicas de retroalimentación.
- Trazar el diseño de un “BOSQUE FRUTAL” en el predio escolar.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT RIEGO
KIT RECICLAJE
KIT HUERTA
KIT LABORATORIO
KIT CARPINTERIA

Organizaciones aliadas:

Comuna, CAPS, Profesionales del ámbito privado.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Agroecología, Alfabetización digital, Alimentación y cocina saludable
Fauna nativa, Flora nativa, aromática y medicinal, Gestión ambiental: residuos, huella de carbono, agua segura, reciclado, Huertas Escolares, Agricultura Urbana e Hidroponía

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Criterios de evaluación:

- Participación y compromiso de los estudiantes:
- Responsabilidad en el cuidado de la huerta o bosque frutal.

- Cumplimiento de roles asignados y cooperación en actividades grupales.
 - Interés y motivación por aprender sobre hábitos saludables y cuidado ambiental.
- Desarrollo de capacidades y aprendizajes clave:
- Comprensión de conceptos sobre alimentación saludable, ciclo de vida de las plantas, cuidado del ambiente y actividad física.
 - Aplicación de habilidades de observación, registro y análisis de datos (Matemática y Ciencias).
 - Creatividad y expresión personal en actividades artísticas y de comunicación.
- Producto final y resultados:
- Estado y mantenimiento de la huerta o bosque frutal.
 - Cantidad y calidad de productos cultivados.
 - Documentación y difusión de los logros a la comunidad escolar.
- Integración interdisciplinaria y conexión con la comunidad:
- Participación de las familias y la comunidad en las actividades y jornadas de socialización.

Instrumentos de evaluación:

- Rúbricas: Para evaluar participación, trabajo colaborativo, creatividad, comprensión de conceptos y calidad del producto final.
 - Listas de cotejo: Para el seguimiento de tareas específicas en la huerta (riego, siembra, limpieza, registro de datos).
 - Portafolios o diarios de campo: Para documentar avances, aprendizajes, reflexiones personales y evidencia del proceso.
 - Observación directa: Para evaluar actitudes, interés, colaboración y aplicación de hábitos saludables en la vida diaria.
 - Presentaciones y exposiciones: Evaluación de la capacidad de comunicar aprendizajes y resultados a la comunidad escolar.
-

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Realizar un encuentro con las familias donde se explique el enfoque del proyecto y se promueva la participación activa.

De los resultados:

Realizar una Jornada recreativa con las familias con presentación de productos y beneficios.

Presentar planes a futuro como es el “Bosque Frutal”

Integrantes del proyecto:**Cantidad estimada de participantes:**

Alcaraz Paula – Directora

Hernández Mónica – Docente de primer ciclo

Keller Analía – Docente de nivel inicial.

Duppertuis Viviana – Docente de Música

Grenon Cecilia – Docente de Inglés

Nagel Hugo – Docente de educación física

Oggier Rita – Asistente Escolar

Docentes y directivos: 7

Estudiantes: 40

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Paula Alcaraz

Email del referente: paula230179@hotmail.com