

PROYECTO “UN POCO VALE MUCHO”
6 DE ABRIL - DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

COLEGIO SAN PATRICIO DE VILLA GESELL
CICLO LECTIVO 2026
DOCENTE: VASCONCEL, CANDELA AILEN
NIVEL INICIAL



PROYECTO

Dentro del marco Institucional del Colegio San Patricio de la localidad de Villa Gesell se llevará adelante el Proyecto denominado “Un poco vale mucho” donde se desarrollarán distintas propuestas de actividad a fin de conmemorar el Día Mundial de la Actividad Física, que se celebra el 6 de abril en todo el mundo. Dichas actividades buscarán promover el movimiento, buscando de esta manera concientizar sobre la importancia de la actividad física para que los niños y las niñas la integren como parte de su rutina diaria.

FUNDAMENTACIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como “todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”. Esta definición abarca una gran variedad de actividades que contribuyen al bienestar físico y mental, desde caminar hasta practicar deportes organizados, subrayando la importancia de mantenerse activos de diferentes maneras. En este sentido, la actividad física junto con una alimentación saludable, son pilares fundamentales para el desarrollo integral de los niños y niñas, ya que no solo favorecen el desarrollo de sus capacidades físicas, sino que también influyen de manera positiva en su bienestar emocional y social. El movimiento regular ayuda a mejorar la concentración y reducir el estrés, factores esenciales para la interacción social dentro del contexto escolar. A través de actividades físicas regulares en el horario escolar, los niños no solo mejoran su condición física, sino que también aprenden valores como la perseverancia, el trabajo en equipo, el respeto por los demás y la importancia de cuidarse a sí mismos. Es en este marco que la escuela desempeña un papel clave para fomentar un estilo de vida activo y saludable. Conmemorando el Día de la Actividad Física se busca crear conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en la vida cotidiana y generar un espacio de reflexión sobre la influencia que estos tienen en nuestra salud. Esta jornada no solo debe ser vista como una celebración, sino como un punto de partida para integrar la actividad física de manera más constante en las rutinas diarias de los niños y niñas.

OBJETIVO GENERAL

- Concientizar sobre la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida activo y consciente entre los niños y las niñas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fomentar la actividad física a través de juegos y desafíos que mejoren la coordinación general, la fuerza, y el trabajo con los y las demás.
- Generar instancias de reflexión a partir de la observación de imágenes sobre prácticas activas y sedentarias.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Durante la semana del 6 al 10 de abril, en el marco de las clases de Educación Física, trabajaremos el Proyecto “Un poco vale mucho”, durante el mismo se llevarán adelante diversas propuestas de movimiento orientadas a concientizar sobre la importancia de la actividad física diaria en la infancia, promoviendo hábitos saludables desde una mirada lúdica, participativa y significativa.

Dentro de dichas propuestas se trabajará:

1. Búsqueda y clasificación de imágenes: Se propondrá a los alumnos buscar, observar y clasificar imágenes que representen:
 - Actividades físicas (correr, saltar, jugar, andar en bici, etc.)
 - Actividades sedentarias (uso de pantallas, estar sentados mucho tiempo, etc.)

A partir de esta actividad, se generarán espacios de intercambio para reflexionar:

- ¿Cuáles hacen bien al cuerpo?
 - ¿Cuánto tiempo dedicamos a cada una?
 - ¿Cómo podemos movernos más en la vida diaria?
2. Se implementará un cubo de desafíos, donde los estudiantes deberán cumplir consignas motrices de manera individual, en parejas o en pequeños grupos. Los desafíos estarán basados en propuestas previamente diseñadas, utilizando materiales como aros, pelotas, conos y globos, promoviendo la organización autónoma y el trabajo colaborativo.

Algunos de los desafíos serán:

- Recorridos con aros (saltos y coordinación)
 - Lanzamientos, pases y recepciones
 - Traslado de globos sin que caigan
 - Circuitos en zig-zag con conos
 - Juegos de puntería con diferentes objetos
 - Transporte de objetos utilizando diferentes partes del cuerpo
 - Juegos de reacción
 - Construcción de recorridos en equipo
 - Corre-caminatas
 - Juegos de cooperación
3. La energía de los alimentos: se implementará también la utilización de imágenes de comida saludable y comida chatarra para reforzar el concepto de energía a través de la comida, buscando generar conciencia sobre la búsqueda del balance entre ambas comidas, priorizando siempre una buena nutrición. Los niños observarán, clasificarán y jugarán con las imágenes para luego abrir un espacio de reflexión final.
 4. Como cierre se invitará a las familias de la comunidad educativa a participar de un padlet interactivo, en conjunto con el nivel primario. En el mismo, cada familia deberá cargar ya sea una escrito, una foto o un video de al menos una actividad física realizada el fin de semana. De esta manera buscamos traspasar los límites de la escuela y adentrarnos en los hogares de los y las estudiantes con el fin de darle llegada y visibilidad a la importancia de las actividades físicas y su relación estrecha con la salud.

<https://padlet.com/vasconcelcandela/semana-de-la-actividad-f-sica-un-poco-vale-mucho-b4ci63347hlmfaj>

Se enviará el siguiente mensaje por vía WhatsApp:

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL JARDIN

Queridas familias: Con motivo de celebrarse la Semana de la Actividad Física, los invitamos a participar de una propuesta especial para mover el cuerpo y cuidar nuestra salud en familia. Queremos trascender las paredes de la escuela y entrar en sus hogares con ideas divertidas y saludables. Para ello, hemos creado un Blog Exclusivo donde encontrarán:

✨ Tips de actividades físicas para jugar en casa.

📖 Recetas saludables y ricas para compartir y armar viandas para el cole.

📷 ¡Se trata de un espacio de intercambio! Queremos verlos en acción.

¿Cómo participar?

¡Ingresa al siguiente padlet y comparti en él al menos una actividad física que realicen en familia durante el fin de semana, puede ser formato video, foto o escrito!

<https://padlet.com/vasconcelcandela/semana-de-la-actividad-f-sica-un-poco-vale-mucho-b4ci63347hlmefaj>

¡Hagamos que el movimiento sea parte de nuestro día a día!

Esperamos ver sus producciones,

Equipo directivo/Equipo Docente / Prof. de Educación Física

EVALUACIÓN

Se evaluará de manera continua mediante la observación y el dialogo con los alumnos atendiendo los siguientes indicadores:

- Identificar los beneficios de la actividad física en la salud.
- Participa de forma activa en las propuestas presentadas.

CONCLUSIÓN

Este proyecto no solo busca promover la actividad física, sino también crear un espacio de convivencia y aprendizaje significativo para los niños y las niñas. A través de juegos, desafíos y reflexiones, se espera que los alumnos incorporen hábitos saludables en su vida diaria y valoren la importancia de mantenerse activos y bien alimentados.

En este sentido, la propuesta apunta a trascender el espacio de la clase de Educación Física, generando impacto en la vida cotidiana de los niños y niñas, favoreciendo la toma de decisiones conscientes respecto al uso del tiempo libre, priorizando el movimiento, el juego y las actividades al aire libre por sobre prácticas sedentarias.

Asimismo, se promueve el desarrollo integral, no solo desde lo motriz, sino también desde lo social y emocional, fortaleciendo vínculos, el respeto por los otros, la cooperación y el disfrute compartido. Se busca que cada estudiante pueda reconocer sus posibilidades, ganar confianza en sí mismo y experimentar el movimiento como una fuente de bienestar.

Por último, se espera que esta experiencia funcione como punto de partida para seguir construyendo una cultura escolar activa, donde la actividad física, el juego y los hábitos saludables formen parte de la vida diaria dentro y fuera de la escuela, involucrando también a las familias como actores fundamentales en este proceso