**INSTANCIA PROVINCIAL 2021**

**TITULO DEL TRABAJO**: Jugamos hacer una receta saludable

**NIVEL:** Primario

**CAMPO DEL CONOCIMIENTO/ESPACIO CURRICULAR/UNIDAD:** Educación Física integrada con docente de Grado y Educación Agraria

**MODALIDAD:** Hogar

**SALA/GRADO/AÑO/CICLO/SECCIÓN:** 1° Grado (1° ciclo) **CANTIDAD DE ALUMNOS/AS PARTICIPANTES:** 7 Alumnos

**EJE TEMÁTICO:** En relación con las prácticas corporales, motrices y ludomotrices referidas a la disponibilidad de sí mismo

**SABERES:** Reconocimientode estados corporales en reposo o actividad, de elementos funcionales del cuerpo, capacidades y coordinativas, y de los cuidados, seguridad e higiene.

* **DATOS DE LA INSTITUCIÓN**

**NOMBRE: Escuela Hogar N°175 Tte. Abelardo Daza**

**LOCALIDAD: Cuchillo Có TELÉFONO: 02954-452642**

**CORREO ELECTRÓNICO:**

**DOCENTES**

Cadiboni Franco A.

Wagner Melina

Minor María Laura

**“Jugamos hacer una Receta Saludable”**

La experiencia, la motorizan los estudiantes de Primer Grado de la Escuela N°175, el grupo consta de 7 alumnos, los cuales están organizados en clases presenciales en burbujas.

En el desarrollo de la misma participan el Docente de Educación Física, integrando su materia con los Docentes de grado, y el Docente de Educación Agraria.

La propuesta se originó por un trabajo en la huerta, los estudiantes de primer grado, cosecharon acelga y cada uno la llevó a su hogar, para utilizarla en la elaboración de una comida. A medida que estaban en la huerta surgieron muchos interrogantes con respecto a los alimentos saludables, la importancia de consumir dichos alimentos, ¿saben ustedes si es importante consumir acelga? ¿Por qué?, ¿Qué tipo de comidas conocen ustedes?, ¿En qué comida comen Acelga? entre otras.

Estos interrogantes fueron planteados en la hora de Educación Física, dónde se habló también de la importancia de realizar actividad física. Muchos de los niños relacionaron actividad física con fútbol, ya que en la localidad se realiza dicho deporte. La práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos ha perdido importancia, debido a la actual pandemia aumentando el sedentarismo infantil. Esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por pasatiempos mucho más estáticos, como el uso de los videojuegos o consolas.

Con todas estas consecuencias lo recomendable es incentivar la práctica de actividad física en los niños, para cuidar su salud a futuro.

La práctica de la misma en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludable del sistema cardio-respiratorio y músculo- esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y, por lo tanto, un peso saludable y la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Para los niños en general una alimentación variada es necesaria, pero si el niño hace deporte hay que llevar especial cuidado en que reciba los nutrientes necesarios para realizar el esfuerzo sin que les falte energía.

La alimentación de un niño que realiza actividad física, o practica algún deporte, es un gran reto para los padres, maestros, o persona encargada de la misma, ya que esta debe ser adecuada en calidad y cantidad, con un suficiente aporte de macro y micro nutrientes, para que no se vea afectado el adecuado desarrollo y crecimiento del niño.

Como la iniciativa que movilizó este trabajo radica en los niños con temas relacionados a que los niños necesitan alimentos que incluyan **proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales**. Una alimentación variada es la clave para que los pequeños obtengan lo que sus cuerpos necesitan.

El propósito de nuestro trabajo es concientizar a los alumnos a adquirir nuevos hábitos saludables y la importancia de ellos. Con el objetivo de que los estudiantes logren:

* Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
* Crear sentido crítico ante la publicidad sobre alimentación.
* Valorar nuestra cultura alimenticia como fuente de salud y bienestar.
* Promover la adquisición de conocimientos para que permitan a los estudiantes analizar las ventajas de tener una alimentación sana.
* Potenciar la concientización sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
* Diferenciar alimentos saludables- alimentos no saludables.
* Promover experiencias donde se prueban distintos tipos de alimentos.

Se han reflejado cambios en lo que respecta a hábitos saludable, por ejemplo, saben qué alimentos hace mal consumir mucho, cuáles hay que tratar de consumir todos los días. Esto se comprueba con distintas actividades realizadas en el aula y el las clases de educación física, como por ejemplo circuitos deportivos, juego de receta saludable, actividades de oralidad.