



EDOMÉX
DEPORTE PARA TODOS, MEJORA TU FUTURO



Acervo
Digital
Educativo

Proyecto comunitario

El sedentarismo en la comunidad escolar

Autores: María Dolores Nava Mandujano
María Catalina Salinas Martínez
Octavio Guzmán Vázquez
Lizbeth Gaytán Arredondo
Maribel Urbina Montoya

Escuela Primaria "Estado de México" 15EPR2122W
Tultitlán, Estado de México
20 de febrero de 2023



Introducción

Actualmente en las prácticas educativas, existe una diversidad de necesidades que se atienden para mejorar la **calidad de vida** de la comunidad escolar. Un claro ejemplo de ello, es sin duda, el fomentar un **estilo de vida saludable**, pues después de haber vivido una pandemia de salud, se observa en las aulas y la comunidad escolar una gran necesidad de mejorar **hábitos saludables**.

Además, en este proyecto se utiliza el juego para desarrollar diferentes aprendizajes, que favorece que los niños aprenden a escuchar, comprender y comunicarse con claridad; en relación con la convivencia social, aprendan a trabajar de forma colaborativa y a regular sus emociones; sobre la naturaleza, aprenden a explorar, cuidar y conservar lo que valoran; al enfrentarse a problemas de diversa índole, reflexionan sobre cada problema y eligen un procedimiento para solucionarlo; cuando el juego implica acción motriz, desarrollar capacidades y destrezas como rapidez, coordinación y precisión, y cuando requieren expresar sentimientos o representar una situación, ponen en marcha su capacidad creativa con un amplio margen de acción. **(SEP, 2017, p. 67).**

Continuando con esta línea el campo de formación Desarrollo personal y para la convivencia propicia un proceso continuado y sistemático desde la formación personal, centrada en el autoconocimiento, el cuidado de sí y la autorregulación, la convivencia, el deporte educativo y la promoción de la salud al trabajar la identidad personal y social, con sensaciones y emociones, propiciando el uso del tiempo libre, así como los hábitos saludables **(SEP, 2011, p. 407)**.

En el día a día y a través de la **observación y el análisis**, son varios aspectos los que nos condujeron el llevar a cabo este **estudio de caso titulado “El sedentarismo en la comunidad escolar”** y que se trabajó de forma **integral**, abordando estas necesidades educativas; entre ellos está: **la alimentación, prácticas físicas continuas y permanentes, desarrollo humano, el uso de las nuevas tecnologías con responsabilidad y marcando tiempos, así como avances académicos .**

En el presente informe se detallan las diversas **actividades** que se desarrollaron con la **ejecución** de dicho proyecto, donde participaron cada uno de los **integrantes de la comunidad escolar**, logrando así aprendizajes significativos y vivenciales.

Se integran además los **resultados y conclusiones** que buscaron cumplir con la **meta y objetivo** de su aplicación, para con ello reflexionar sobre su **funcionalidad y logros**.

El trabajo colaborativo e integral fueron fundamentales para cumplir con esta **necesidad** detectada en nuestro **contexto**, sin duda la **cooperación, coordinación y el compromiso** lograron de esta actividad un **proyecto exitoso**.

Técnicas utilizadas para la obtención de datos e instrumentos para la recolección de la información

Las técnicas utilizadas en el desarrollo de este proyecto fue a través de la **observación**, ya que se detectó que en su mayoría los alumnos desarrollaban en casa una vida sedentaria, pues se recopiló que un **94%** tiene celular o algún otro aparato electrónico que lo ocupaban para juegos u otras aplicaciones y con ello pasaban entre **4 o 5 horas** del día en **sedentarismo**.

En la **recolección de información** se integraron **fotografías** que dan cuenta de las acciones realizadas durante el proyecto.

Hipótesis

La práctica continua y permanente de actividad física, el ejemplo y la práctica de buenos hábitos de alimentación, la investigación y análisis de información sobre riesgos del sedentarismo serán producto de analizar y fomentar un mejor estilo de vida en la comunidad escolar.

Objetivo

Fomentar cambios de hábitos en la comunidad escolar.

Meta

Que un 90% de la comunidad escolar modifique su estilo de vida.

Metodología

Se observó, recopiló, diseñó, planificó y se llevó a la práctica un conjunto de actividades en atención a la necesidad contextualizada de fomentar un estilo de vida saludable.

Figura 1

Autoría propia Planeación de aprendizaje basado en proyectos comunitarios del 9 al 20 de enero

PROBLEMÁTICA DEL CONTEXTO SEDENTARISMO EN LA COMUNIDAD ESCOLAR			
OBJETIVO	Fomentar cambios de hábitos en la comunidad escolar.	EJES ARTICULADORES	Inclusión Pensamiento crítico Interculturalidad crítica Igualdad de género Vida saludable
META	Que un 90% de la comunidad escolar modifique su estilo de vida.	NECESIDADES, GUSTOS Y PREFERENCIAS DE ALUMNOS A NIVEL GENERAL	Tener una vida saludable Interacción Convivencia armónica
PREGUNTAS RETADORAS/INTERESANTES	Te gustaría llevar un estilo de vida saludable.	TRANSVERSALIDAD/CAMPOS FORMATIVOS	Integra los cuatro campos formativos mostrando una clara transversalidad: Lenguajes De lo humano y comunitario Ética, naturaleza y sociedad Saberes y pensamiento crítico
CONTENIDOS	Reproducción de textos. Identificación de objetos con volumen. Mejoras del medio ambiente en su comunidad. Prevención de enfermedades. Nuevas tecnologías de información y comunicación. Acuerdos de convivencia, el valor de la libertad con responsabilidad.		PRODUCTO ÚNICO Collage de actividades realizadas.
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionamientos de aprendizajes previos. <ul style="list-style-type: none"> • Activación física. • Análisis de una dieta equilibrada. • Exposiciones sobre los riesgos de sedentarismo. <ul style="list-style-type: none"> • Carteles informativos a la comunidad. • Lluvia de ideas a través de actividades realizadas. <ul style="list-style-type: none"> • Diálogo y retroalimentación. • Presentación de productos. • Collage de imágenes de actividades realizadas durante el proyecto. 			
EVALUACION	Rúbrica de los indicadores de evaluación.		

Desarrollo de actividades

Durante las dos semanas del proyecto comunitario todos los días se realizó activación física al llegar a clases, logrando una participación activa de los alumnos.

Figura 2

Autoría propia. Alumnos realizando activación física



Figura 3

Autoría propia alumnado de diferentes grupos realizando activación física



Para la realización de este análisis se trabajaron con los alumnos las siguientes actividades:

- *Investigación de la importancia del plato del bien comer y de la jarra del buen beber.

- *Los alumnos compartieron lo más importante de su investigación.

- *Por equipos elaboraron una propuesta de un menú equilibrado.

- *Durante una semana se hizo la recomendación de no comprar ni consumir comida “chatarra”, así como pedirles que llevaran un lunch nutritivo.

Se les pidió a los alumnos realizar una investigación sobre qué es el sedentarismo y sus riesgos.

De manera grupal compartieron sus investigaciones.

Reflexionaron sobre la importancia de realizar actividad física diariamente.

Figura 4

Autoría propia, alumnado desarrollando el proyecto con la presentación del plato del bien comer



Figura 5

Autoría propia, alumnado realizando carteles de como erradicar el sedentarismo



- Después de reflexionar sobre la importancia de erradicar el sedentarismo los alumnos elaboraron carteles sobre el tema y los compartieron con la comunidad escolar.

Figura 6

Autoría propia, presentación de los carteles informativos elaborados por los alumnos



CARRERA CON PADRES

El 20 de enero del 2023 se presentaron los Padres de Familia de los alumnos de 5° y 6° para acompañar a sus hijos a una Carrera que se realizó dentro del Plantel Educativo, con las siguientes finalidades:

- Reconocer la importancia de realizar actividad física todos los días.
- Interactuar con sus hijos a través de actividades que cuidan sus salud.
- Mantener comunicación con los integrantes de la Comunidad Escolar.
- Buscar espacios que permitan la Sana Convivencia y analizar la forma en la que nos alimentamos.

Figura 7

Autoría propia, carrera con padres de familia y alumnos



Figura 8

Autoría propia, grupos de alumnos realizando la carrera con padres de familia



DIARIO DE LA ALIMENTACIÓN

Una de las actividades que resultaron de los trabajos realizados en el desarrollo de este proyecto fue “El diario de la alimentación”.

Los alumnos elaboraron un diario donde realizaban la descripción de las actividades que hacían diariamente, así como también la forma en la que se alimentaron durante el desarrollo del proyecto, esto les permitió reflexionar sobre la forma de alimentarse y ejercitarse en su vida.

Figura 9

Autoría propia, diarios de alimentación sana y equilibrada de las niñas y niños



PERIODICO MURAL CON PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

Se concluyó el proyecto con la elaboración del “Periódico Mural” donde se podía observar todas las actividades realizadas por los alumnos. Se colocó fuera de la institución para que la Comunidad Escolar observará el trabajo realizado por estos, así como también estas imágenes los invitaran hacer una reflexión sobre la forma de vida que llevamos todos.

Figura 10

Autoría propia, diarios de alimentación sana y equilibrada de las niñas y niños



Figura 11

Autoría propia, diarios de alimentación sana y equilibrada de las niñas y niños



Conclusiones

Tras realizar las actividades programadas para el desarrollo del **proyecto comunitario titulado “El sedentarismo en la comunidad escolar”** y después de analizar todo lo anteriormente expuesto, se demuestra que la **observación y el análisis** de la experiencia cotidiana en el aula es un punto de partida para atender de manera contextualizada las necesidades de los niños, niñas y adolescentes.

Pudimos observar que **se logró incentivar la lectura, la búsqueda y selección de información, la producción de portadores de texto con un propósito comunicativo específico y también, promover una alimentación completa y equilibrada, aumentar el reconocimiento y cotidianeidad de las prácticas físicas y, paralelamente, se fomentó el uso y manejo responsable de dispositivos tecnológicos**, por ende, podemos decir que se logró cumplir con el objetivo y alcanzar la meta establecida.

Para finalizar, cabe recalcar que **el trabajo colaborativo e integral fueron fundamentales** para llevar a cabo el diseño, ejecución, seguimiento y evaluación del proyecto, sin duda, la cooperación, coordinación y el compromiso lograron de esta actividad un proyecto exitoso y que ahora es un referente claro de los beneficios que trae consigo la sistematización de la práctica cotidiana.

Referencias

- SEP (2011). Programa de Estudio 2011. Guía para el maestro. Educación Básica Primaria. Secretaria de Educación Pública.
- SEP (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. Secretaria de Educación Pública.