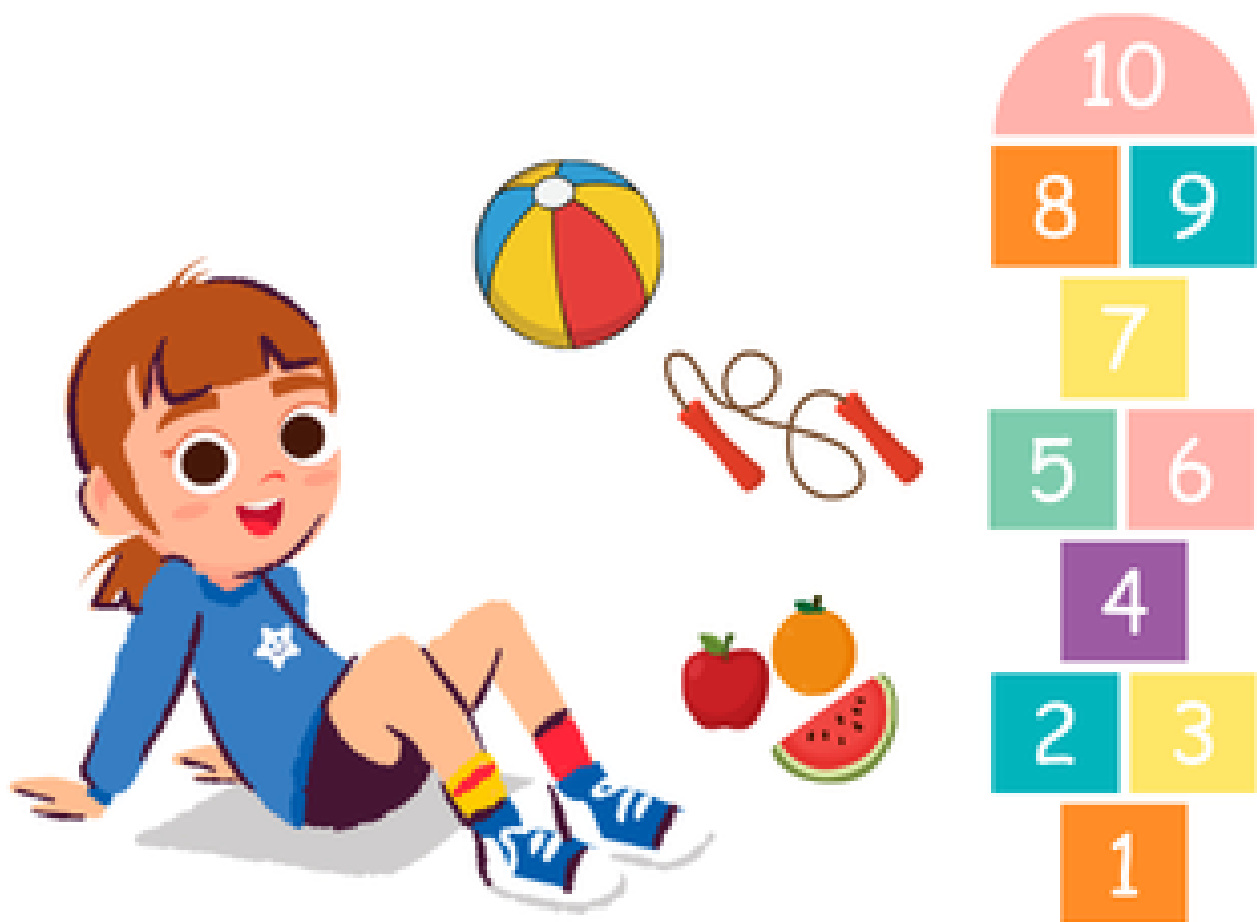


# RECREOS ACTIVOS



Las nuevas tecnologías digitales, muchas veces, ocupan el lugar de los deportes, de las reuniones en los barrios para jugar al aire libre o en las plazas.

Por eso **les proponemos una serie de actividades para realizar en los recreos**, más allá de la clase de Educación Física con los niños y niñas. Las mismas podrán ser realizadas utilizando un eje al mes o semana.



# 1 Salud Integral

## Objetivos:

- Promover el placer por el movimiento como un derecho y una forma de bienestar personal y colectivo.
- Reconocer la diversidad de los cuerpos, valorando las posibilidades motrices de cada estudiante sin prejuicios ni etiquetas.

## Contenido Curricular:

- Educación Física: Habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar), conciencia corporal y juego cooperativo.
- ESI: Respeto por la diversidad, cuidado del propio cuerpo y del de los demás.

## Actividades Superadoras:

- **"El Mapa de los Desafíos"** : En el patio, distribuimos estaciones con diferentes propuestas de movimiento (equilibrio, puntería, velocidad, saltos). Cada estudiante elige qué desafío realizar según sus ganas y posibilidades. No hay "rojo" para el peligro, sino colores que representan distintos tipos de habilidades. El foco está en explorar qué puede hacer mi cuerpo y cómo se siente al moverse.
- **"Armando la Merienda Cooperativa"**: Se presentan imágenes de diversos alimentos y situaciones de juego. En grupos, deben armar un "collage de energía" para el recreo, charlando sobre qué alimentos nos dan fuerza y cuáles son más para momentos especiales, evitando la división binaria de "comida buena vs. mala" .



## Reflexión

- ¿Cómo habitamos el patio?: Analizamos si el espacio escolar invita a los estudiantes a moverse por igual. ¿Hubo propuestas para diferentes gustos y habilidades?
- El placer como motor: ¿Logramos que el movimiento sea un momento de disfrute y encuentro con los demás? Reforzamos que la actividad física en la escuela es, ante todo, un espacio de socialización y derecho al juego.
- La escuela que cuida: Reflexionamos sobre cómo el movimiento nos ayuda a sentirnos parte de un grupo. La escuela ofrece estos espacios porque entiende que un cuerpo activo es un cuerpo que aprende mejor y convive de manera más saludable.

# 2

## Alimentación y Bienestar

### Objetivos:

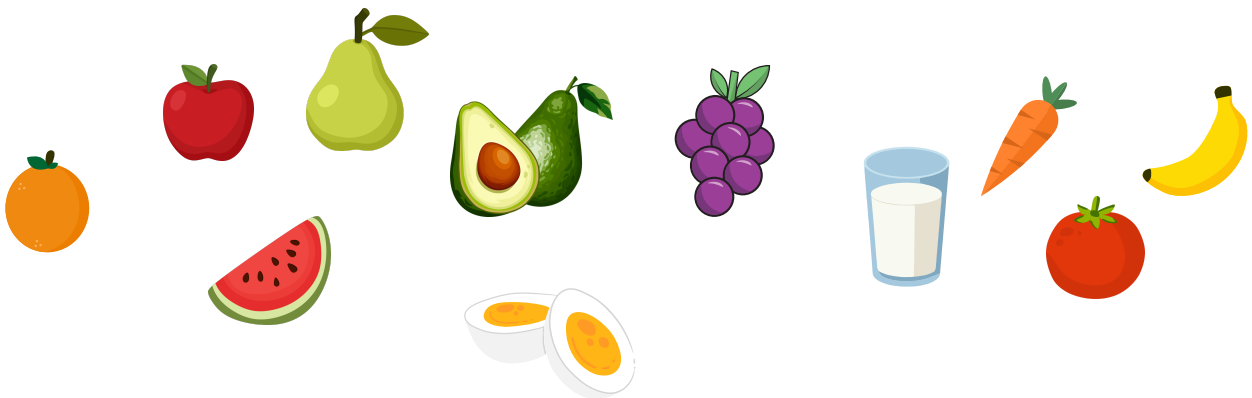
- Promover el reconocimiento de alimentos frescos y variados como fuente de energía.
- Fomentar la autonomía y la toma de decisiones conscientes sobre el consumo de alimentos en el ámbito escolar.

### Contenido Curricular:

- **Educación Física:** Corporeidad y salud, el cuerpo y el medio ambiente, juegos sociomotores.
- **ESI / Ciencias Naturales:** El cuidado del cuerpo y la salud.

### Actividad: "La Estación de la Energía"

- Creamos estaciones de movimiento en el patio.
- Identificar qué alimentos nos ayudan a crecer saludables y a recuperar energía después de un esfuerzo físico.



### Reflexión: ¿Qué nos ofrece nuestra escuela?

- ¿Qué alimentos de los que vimos hoy están presentes en nuestra merienda escolar o en el kiosco?
- Dialogamos sobre la importancia de la hidratación con agua antes, durante y después de los Recreos Activos.
- Reforzamos que la alimentación es un derecho y que la escuela busca ofrecer las mejores opciones para que todos crezcan con fuerza y salud.

# 3

## Construyendo Bienestar

### Objetivos:

- Identificar prácticas cotidianas que favorecen el bienestar integral y el cuidado del propio cuerpo y el de los demás.
- Promover el movimiento, el juego y el descanso como derechos fundamentales para un crecimiento saludable.
- 

### Contenido Curricular:

- **Educación Física:** Habilidades motrices, disponibilidad corporal, interacción con los otros en espacios compartidos.

### Actividad: "El Circuito de las Posibilidades"

Instalamos estaciones de desafíos motrices que representen diferentes acciones de bienestar (Estación del Agua, Estación del Juego, Estación del Descanso).

- Los estudiantes recorren el circuito en parejas o pequeños grupos, probando distintas formas de resolver cada estación (saltar, lanzar, equilibrarse).
- No hay una respuesta única. Cada vez que superan un desafío, suman un "punto de energía" para el equipo, reforzando la idea de que cada acción suma bienestar.



### Reflexión: Hábitos que nos hacen bien

- Dialogamos sobre lo que podemos hacer en la escuela: ¿Cómo nos sentimos después de tomar agua? ¿Qué parte del cuerpo movemos más hoy?.
- Reforzamos que el movimiento es una oportunidad para encontrarnos y disfrutar donde el cuidado del cuerpo y la salud van de la mano.
- Concluimos que la salud se construye todos los días con pequeñas decisiones que nos permiten estar más activos y felices.

# 4 Energía para el Movimiento

## Objetivos

- Percibir la relación entre el bienestar integral y la energía necesaria para disfrutar de las propuestas en la escuela.
- Revalorizar los juegos tradicionales como herramientas de encuentro, cultura y actividad física en espacios reducidos.

## Contenido Curricular:

- **Educación Física:** Habilidades motoras básicas, coordinación, ritmo y juegos de la cultura popular.
- **ESI / Ciencias Naturales:** El cuidado del cuerpo y la salud, autonomía en la identificación de necesidades energéticas y respeto por la diversidad.

## Actividades en Patios de Escasa Superficie:

### • "Estaciones de juego":

Armos circuitos de baja intensidad pero alta coordinación en los rincones del patio:

- Estación Elástico:.
- Estación Cuerdas:.
- Estación de Rayuela

- **"Construyendo nuestra Estación de Energía"** (Cooperativo): Los grupos atraviesan un circuito de obstáculos (saltar aros, zigzag entre conos) para buscar imágenes de alimentos. Al llegar, en lugar de competir por quién termina primero, cada grupo arma una "bandeja de energía" ideal para un campamento de Entre Ríos Acampa o para los Juegos Interescolares, discutiendo entre ellos por qué eligen cada alimento.



## Reflexión: Aprovechando cada rincón

- Reforzamos que no necesitamos una cancha gigante para movernos; la energía que nos dan los alimentos nos permite transformar cualquier espacio en un lugar de juego y alegría.

# 5

## Nutrición y Cuidado Corporal

### Objetivo:

- Diferenciar entre alimentos de origen natural y aquellos con alto grado de procesamiento, valorando la salud sin estigmas.

### Contenido Curricular:

- **Educación Física:** Habilidades Básicas de movimiento, coordinación, toma de decisiones y conciencia corporal.
- **ESI:** Respeto por la diversidad de los cuerpos y autonomía en el cuidado de la salud.

### Actividades para el Patio:

- **"El Radar de los Nutrientes":**
  - Usamos pelotas de diferentes colores que representan energía y vitalidad.
  - Cuando el profesor lanza una pelota, los estudiantes deben realizar una acción motriz (saltar, girar, tocar el suelo) y, al atraparla, proponer un alimento que les guste y que sea natural (ej: nueces, palta, aceite de oliva).
  - Nadie queda "fuera" ni pasa a lanzar contra sus compañeros; el error es una oportunidad para aprender el nombre de un nuevo alimento saludable.
- **"Desafío de Cooperación Nutricional" (En lugar de competencia por números):**
  - Ubicamos las figuras de alimentos en el centro. En parejas, los estudiantes deben buscar un alimento y llevarlo a una de dos zonas: **"Alimentos de la Naturaleza"** (mínimamente procesados) y **"Alimentos para momentos especiales"** (ultraprocesados).

### Reflexión: Nutrirnos para disfrutar

- **¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando elegimos alimentos naturales?**
- Dialogamos sobre la función de las grasas saludables: son como el "escudo" protector de nuestras células y nos dan energía duradera para actividades.
- Reforzamos que todos los cuerpos son diferentes y que lo importante es aprender a cuidarlos con amor y buenas decisiones.

Para cerrar esta última pestaña de **Alimentos Seguros**, vamos a darle un enfoque de **soberanía alimentaria y cuidado colectivo**. El contenido actual tiene una mirada un poco punitiva ("ganar si no están sucios") y vuelve a indagar en la privacidad del hogar de forma invasiva.

Como vos impulsás la **pedagogía del cuidado** y el uso de herramientas como **Canva** para visibilizar datos, esta pestaña es ideal para empoderar a los chicos como "consumidores conscientes".

# 6

## Consumo Consciente y Cuidado

### Objetivos:

- Identificar prácticas de higiene y seguridad para el cuidado de la salud personal y comunitaria.
- Interpretar la información de los envases (rotulado y sellos) para tomar decisiones informadas sobre la alimentación.

### Contenido Curricular:

- **Educación Física:** Cooperación, desplazamientos en el espacio y conciencia corporal.
- **ESI / Ciencias:** El cuidado de uno mismo, prevención de enfermedades y derecho a la información.

### Actividades para el Patio (Inclusivas):

#### "Búsqueda del Tesoro Saludable"

Los equipos deben encontrar "productos" (tarjetas o envases limpios) distribuidos en el patio.

- El desafío no es solo encontrarlos, sino chequear en equipo: ¿Tiene fecha de vencimiento clara? ¿El envase está sano?.
- En lugar de competir por quién termina primero, el objetivo es completar una "bitácora de seguridad" grupal.

#### "Detectives de Rótulos":

- Usamos envases reales. Los chicos deben correr hacia el envase cuando el profesor mencione una característica: "¡Busquen uno donde el primer ingrediente sea fruta!" o "¡Busquen uno que tenga el sello de exceso en azúcares!".



### Reflexión:

- Reflexionamos sobre nuestra autonomía: ¿Qué miramos ahora cuando vamos al kiosco de la escuela o al súper?.
- Reforzamos la importancia de lavarnos las manos antes de la merienda en el recreo como un acto de cuidado hacia nosotros y nuestros compañeros.

# 7 Patios en Movimiento y Convivencia

## Objetivos:

- Garantizar el derecho al juego y al movimiento de todos los estudiantes, eliminando barreras de participación.
- Construir un clima escolar basado en la cooperación, el respeto por la diversidad y los vínculos saludables.
- Promover el encuentro intergeneracional y el sentido de pertenencia a través de propuestas lúdicas compartidas.

## Contenido Curricular Ampliado:

- **Educación Física:** Habilidades motrices básicas, noción espacio-temporal, juegos cooperativos y cultura corporal.
- **ESI / Construcción de Ciudadanía:** Resolución pacífica de conflictos, participación democrática y valoración de la diversidad.

## Actividades para un Recreo Inclusivo:

- **"Estaciones Multimodales":**
  - Organizamos el patio por zonas: Zona de Desafíos, Zona de Deportes Alternativos y Zona de Calma (juegos de mesa o dibujo). Esto permite que cada estudiante elija cómo y con quién moverse, respetando sus tiempos y deseos.

## Reflexión: El Recreo que Queremos

- **Voz de los Estudiantes:** Creamos un "Buzón de Ideas" donde los chicos propongan nuevos desafíos para el patio.
- **Inclusión Real:** En lugar de "ver cómo integrarlos", trabajamos con todo el grupo en qué juegos faltan para que todos se sientan cómodos. Si alguien prefiere observar o caminar, validamos esa forma de habitar el patio como parte de su salud integral.
- **Escuela Abierta:** Proponemos caminatas de observación por el barrio, integrando saberes de Ciencias Naturales y reconociendo el entorno local como espacio de aprendizaje.

**Soberanía en Casa:** Motivamos el inicio de pequeñas huertas escolares o de plantas aromáticas que puedan replicar en sus hogares, vinculando la salud con el cuidado del medio ambiente.