

San Miguel de Tucumán, 28 de septiembre de 2026

CIRCULAR N° 7 /2026

De: Dirección de Educación Física

A: Dirección de Educación de Nivel Inicial, Dirección de Educación Primaria, Dirección de Educación Secundaria, Dirección de Educación Técnica y Formación Profesional.

Asunto: Jornadas Institucionales de Entornos Saludables.

La Dirección de Educación Física del Ministerio de Educación de Tucumán tiene el agrado de convocar a las instituciones educativas de los distintos niveles a participar de las **Jornadas Institucionales de Entornos Saludables**, a desarrollarse durante el mes de octubre de 2026.

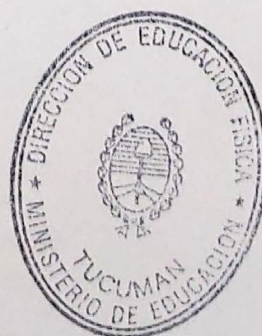
Estas jornadas se constituyen como espacios educativos, recreativos y comunitarios destinados a promover el cuidado integral del cuerpo y la salud, favoreciendo experiencias que involucren a estudiantes, docentes, familias y diferentes actores de la comunidad en la construcción colectiva de hábitos y prácticas que contribuyan al bienestar físico, emocional y social.

La propuesta busca trascender el abordaje de los contenidos exclusivamente desde el aula, posibilitando experiencias institucionales que promuevan la participación, el movimiento, la reflexión, el autocuidado y la construcción de hábitos saludables.

El propósito central de las Jornadas Institucionales de Entornos Saludables es sensibilizar y comprometer a la comunidad educativa en la construcción y sostenimiento de hábitos que favorezcan una vida saludable, reconociendo a la escuela como un espacio privilegiado para educar en el cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno.

Se proponen como ejes fundamentales:

- Alimentación equilibrada.
- Actividad física regular.



La propuesta tendrá, por lo tanto, un carácter institucional, permitiendo que cada comunidad educativa planifique la jornada de acuerdo con las características de sus estudiantes, sus espacios, recursos disponibles, necesidades y particularidades del contexto.

No se establece una sede única para el desarrollo de las jornadas, sino que cada institución será responsable de generar su propio espacio de encuentro y participación.

Cada institución podrá definir, dentro del período establecido:

- Día y horario de realización.
- Espacios institucionales que serán utilizados.
- Organización de grupos y participantes.
- Actividades acordes al nivel educativo.
- Contenidos que se priorizarán.
- Articulación entre docentes y profesores de Educación Física.
- Participación de las familias.
- Vinculación con CAPS, hospitales u otros efectores de salud de la zona.
- Participación de municipios, comunas y otros actores de la comunidad, cuando las posibilidades institucionales así lo permitan.

Las actividades deberán adecuarse a las edades, características y necesidades de los estudiantes, procurando generar experiencias de participación activa, movimiento, reflexión, intercambio y construcción colectiva de aprendizajes.

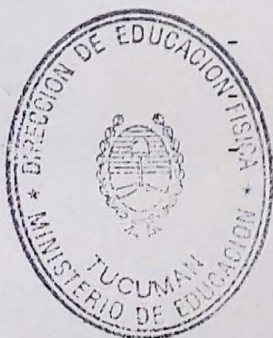
ORGANIZACIÓN SUGERIDA DE LA JORNADA

1. Apertura

La institución podrá iniciar la jornada mediante una propuesta que permita presentar el sentido del encuentro y recuperar los saberes previos de los estudiantes.

Se sugieren:

- Bienvenida a la comunidad educativa.
- Presentación del propósito de la Jornada de Entornos Saludables.
- Breve intercambio sobre hábitos y prácticas saludables.



- Actividad corporal, recreativa o dinámica grupal de inicio.
- Canción, expresión corporal, pausa activa o propuesta de movimiento adecuada a cada nivel.

2. Desarrollo

Cada institución organizará las propuestas de acuerdo con el nivel educativo y los contenidos seleccionados.

Las actividades podrán desarrollarse mediante:

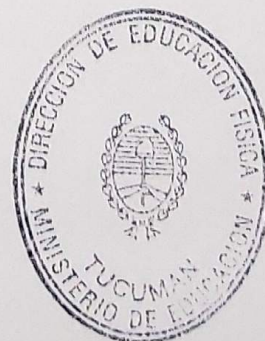
- Estaciones saludables.
- Talleres.
- Juegos motores y cooperativos.
- Circuitos de movimiento.
- Pausas activas.
- Ferias y exposiciones.
- Charlas e intercambios.
- Producciones gráficas y artísticas.
- Experiencias vinculadas con la alimentación y la hidratación.
- Propuestas de expresión corporal.
- Espacios de reflexión.
- Actividades junto a las familias.
- Intervenciones de referentes o profesionales de la salud.

3. Cierre

Se propone finalizar la jornada recuperando las experiencias y aprendizajes construidos.

Algunas alternativas posibles son:

- Puesta en común.
- Relatoría de lo vivido.
- Producciones gráficas o audiovisuales.
- Murales colectivos.
- Reflexión grupal.
- Actividad física integradora.



- Construcción colectiva de compromisos vinculados con el cuidado de la salud.
- Recuperación de palabras, imágenes o expresiones significativas surgidas durante la jornada.

PARTICIPACIÓN DE LA COMUNIDAD

Se invita especialmente a las instituciones educativas a promover la participación de las familias y de diferentes actores de la comunidad, entendiendo que la construcción de entornos saludables constituye una responsabilidad compartida.

Cuando las condiciones lo permitan, podrán establecerse articulaciones con:

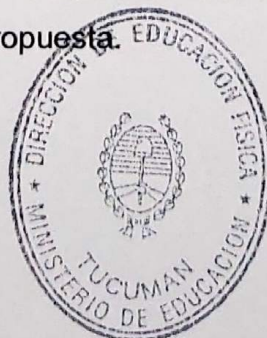
- Centros de Atención Primaria de la Salud (CAPS).
- Hospitales y otros efectores sanitarios.
- Municipios y comunas.
- Organizaciones comunitarias.
- Instituciones vinculadas con la actividad física, la recreación, la alimentación y el bienestar.

La participación comunitaria permitirá ampliar el alcance de la propuesta y favorecer que las jornadas se constituyan en verdaderos espacios de encuentro, aprendizaje, reflexión y compromiso con el bienestar integral.

En el Anexo Único de la presente circular se incorporan contenidos y sugerencias de actividades para cada nivel educativo, que tendrán carácter orientativo y podrán ser seleccionados, adaptados y enriquecidos por cada institución de acuerdo con su realidad.

La Dirección de Educación Física acompañará y orientará el desarrollo de las propuestas, promoviendo la construcción de experiencias institucionales que favorezcan estilos de vida activos y saludables.

Agradecemos el compromiso de cada comunidad educativa y los invitamos a participar activamente de esta propuesta.



Prof. ALDANA S. OTERO
DIRECTORA DE EDUCACIÓN FÍSICA
SECRETARÍA DE ESTADO DE EDUCACIÓN
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ANEXO I

PROPUESTAS ESPECÍFICAS POR NIVEL PARA LAS JORNADAS INSTITUCIONALES DE ENTORNOS SALUDABLES

Las siguientes propuestas presentan **posibles modelos de organización** de las Jornadas Institucionales de Entornos Saludables para cada nivel educativo. Su finalidad es brindar ejemplos concretos que faciliten la planificación institucional e incentiven la participación activa de los estudiantes, docentes, profesores de Educación Física, familias y otros actores de la comunidad.

Las propuestas tienen carácter orientativo y podrán ser adaptadas en función de las características de los grupos, los espacios disponibles, los recursos y las particularidades de cada institución.

NIVEL INICIAL

Propuesta: “Jugamos a cuidarnos”

Propósito:

Promover, a través del juego, el movimiento y la exploración, experiencias que permitan a los niños y niñas reconocer acciones cotidianas relacionadas con el cuidado del cuerpo, la alimentación, la actividad física y el bienestar.

Duración sugerida: 60 a 90 minutos.

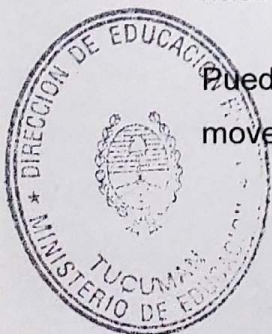
Organización:

Se propone organizar diferentes **estaciones lúdicas**, por las que los grupos irán rotando acompañados por docentes y profesores de Educación Física.

Apertura – “¿Qué necesita nuestro cuerpo para estar bien?”

Reunir a los niños y niñas para conversar brevemente acerca de qué cosas hacemos todos los días para cuidar nuestro cuerpo.

Pueden utilizarse imágenes de acciones cotidianas: tomar agua, dormir, jugar, moverse, alimentarse, lavarse las manos y compartir con otros.



A partir de las respuestas se presenta la jornada:

“Hoy vamos a jugar, movernos y descubrir diferentes maneras de cuidarnos”.

Estación 1 – “Nuestro cuerpo se mueve”

Proponer un pequeño circuito motor que incluya:

- Caminar sobre líneas.
- Saltar dentro y fuera de aros.
- Pasar por debajo de una soga.
- Lanzar pelotas hacia un objetivo.
- Desplazarse de diferentes maneras.
- Realizar situaciones de equilibrio.

Al finalizar se puede recuperar:

¿Cómo se siente nuestro cuerpo después de movernos?

Estación 2 – “Los colores de los alimentos”

Disponer imágenes, juguetes o representaciones de diferentes alimentos.

Los niños podrán:

- Reconocer frutas y verduras.
- Agruparlas por colores.
- Armar una canasta saludable.
- Conversar sobre los alimentos que conocen.
- Reconocer al agua como bebida importante para la hidratación.

Estación 3 – “Acciones que nos ayudan a cuidarnos”

Presentar imágenes de diferentes situaciones para que los niños puedan reconocer acciones de cuidado:

- Lavarse las manos.
- Cepillarse los dientes.



- Tomar agua.
- Descansar.
- Realizar actividad física.
- Mantener limpios y ordenados los espacios que compartimos.

Se puede realizar mediante un juego de clasificación: **“Nos ayuda a cuidarnos / podemos hacerlo mejor”**.

Estación 4 – “Respiro, siento y me relajo”

Realizar una propuesta breve de vuelta a la calma:

- Respiraciones acompañadas por movimientos de brazos.
- Estiramientos sencillos.
- Escuchar música suave.
- Reconocer cómo se siente el cuerpo después de jugar.

Cierre – “Así nos cuidamos”

Construir colectivamente un mural con dibujos, imágenes, palabras o producciones de los niños que representen lo aprendido.

Las familias pueden incorporarse al cierre dejando un mensaje o compromiso relacionado con un hábito saludable.

NIVEL PRIMARIO

Propuesta: “Misión saludable”

Propósito:

Favorecer la participación activa de los estudiantes en experiencias que permitan reconocer la relación entre alimentación, actividad física, autocuidado, bienestar emocional y construcción de hábitos saludables.

Duración sugerida: 90 a 120 minutos.

Apertura



Presentar a los estudiantes una **“Misión saludable”**.

Cada grupo recibirá un pequeño pasaporte o tarjeta y deberá recorrer diferentes estaciones. En cada una realizará un desafío relacionado con el cuidado de la salud.

Estación 1 – “Energía para nuestro cuerpo”

Presentar imágenes o envases de alimentos para:

- Reconocer diferentes grupos de alimentos.
- Identificar información presente en los envases.
- Reflexionar sobre la importancia de una alimentación variada.
- Reconocer la importancia de la hidratación.

Como producción, cada grupo podrá armar una propuesta de **merienda saludable**.

Estación 2 – “Desafío en movimiento”

Organizar un circuito que incluya diferentes habilidades:

- Saltos.
- Lanzamientos.
- Coordinación.
- Equilibrio.
- Desplazamientos.
- Juegos cooperativos.

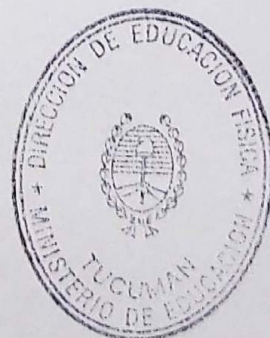
El desafío no deberá centrarse únicamente en quién llega primero, sino en **participar, colaborar y resolver las situaciones propuestas**.

Estación 3 – “El semáforo de los hábitos”

Presentar tarjetas con diferentes situaciones cotidianas:

“Dormir pocas horas”.

“Tomar agua durante el día”.



“Realizar actividad física”.

“Pasar muchas horas sin moverse”.

“Lavarse las manos antes de comer”.

“Compartir juegos con otros”.

Los estudiantes deberán ubicarlas en un semáforo:

Lo hacemos y nos ayuda a cuidarnos.

Tenemos que prestarle más atención.

Necesitamos modificarlo.

Luego podrán fundamentar sus elecciones.

Estación 4 – “También cuidamos cómo nos sentimos”

Proponer situaciones breves relacionadas con:

- Cooperación.
- Empatía.
- Comunicación.
- Resolución de conflictos.
- Reconocimiento de emociones.

Cada grupo deberá conversar y proponer posibles maneras de resolverlas.

Cierre – “Nuestro compromiso saludable”

Cada grupo escribirá una acción concreta que pueda realizar en la escuela para favorecer un entorno saludable.

Con todas las producciones podrá construirse un mural institucional:

“Nuestra escuela se compromete a...”

NIVEL SECUNDARIO

Propuesta: “Decidir para cuidarnos”



Propósito:

Generar espacios de participación, análisis y reflexión que permitan a los estudiantes tomar decisiones responsables relacionadas con la actividad física, la alimentación, el descanso, el bienestar emocional y el cuidado integral de la salud.

Duración sugerida: 90 a 120 minutos.

Apertura – “¿Qué significa llevar una vida saludable?”

Presentar frases o situaciones cotidianas para que los estudiantes expresen sus opiniones.

Por ejemplo:

- “Hacer actividad física solamente sirve para mejorar el aspecto físico”.
- “Dormir bien también forma parte del cuidado de la salud”.
- “Lo que comemos influye en nuestra energía y concentración”.
- “Pedir ayuda también es una forma de cuidarnos”.

El objetivo será generar preguntas que permitan iniciar la jornada.

Estación 1 – “¿Qué elegimos cuando elegimos?”

Utilizar envases, etiquetas o imágenes para analizar:

- Información nutricional.
- Diferentes tipos de alimentos.
- Hidratación.
- Elecciones cotidianas.

Los estudiantes podrán elaborar recomendaciones breves destinadas a otros jóvenes.

Estación 2 – “Activarnos”

Realizar una propuesta de actividad física accesible y participativa:



- Circuito funcional adaptado.
- Juegos deportivos.
- Desafíos cooperativos.
- Ejercicios de movilidad.
- Pausa activa.

Al finalizar se recuperará la importancia de incorporar movimiento a la vida cotidiana.

Estación 3 – “24 horas de mi día”

En grupos, representar cómo se distribuyen las 24 horas de un día entre:

- Escuela.
- Descanso.
- Actividad física.
- Uso de pantallas.
- Alimentación.
- Traslados.
- Tiempo libre.
- Relaciones sociales.

A partir de allí, reflexionar sobre cuáles hábitos favorecen el bienestar y cuáles podrían revisarse.

Estación 4 – “Bienestar también es...”

Trabajar mediante situaciones problemáticas vinculadas con:

- Estrés.
- Organización del tiempo.
- Relaciones interpersonales.
- Descanso.
- Comunicación.
- Pedido de ayuda.
- Toma de decisiones.



Cada grupo podrá analizar una situación y plantear diferentes alternativas de resolución.

Cierre – “Una decisión posible”

Cada estudiante podrá escribir de manera individual:

“Una acción que puedo incorporar o fortalecer para cuidar mi bienestar es...”

Las respuestas podrán ser anónimas y utilizarse para construir una producción colectiva.

PARTICIPACIÓN DE LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD

Las propuestas específicas podrán enriquecerse incorporando a las familias y, cuando sea posible, a CAPS, hospitales, municipios, comunas u otros actores comunitarios. Esto está en plena consonancia con el primer anexo, que propone fortalecer la articulación institucional, la participación de las familias y la presencia de referentes de salud.

Por ejemplo, pueden participar mediante estaciones de hidratación, preparación o exposición de alimentos saludables, juegos familiares, caminatas, charlas breves, puestos informativos o producciones colectivas.

