



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



## PROYECTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE



*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*  
Cerpuentereal@gmail.com



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagiá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



## INTRODUCCION

El proyecto de estilo de vida saludable, se constituye en una secuencia de tareas planificadas que tiene una intencionalidad práctica y productiva que debe lograrse a través de un trabajo cooperativo. Es un proceso de construcción permanente que se realiza en forma colectiva en el cual pueden estar involucrados padres de familia, docentes, directivos y por supuesto los estudiantes para resolver algún tipo de problema que tenga que ver con su entorno social y cultural.

Entre otras cosas el proyecto pedagógico busca:

\*Llevar a cabo una educación de grupo y no individualizada donde el niño tenga la oportunidad de descubrirse así mismo en relación con los demás y donde la organización, cooperación y disciplina surgen del grupo mismo.

\*Involucrar al niño en el conocimiento de la realidad, vivenciándose como ser único que participe en ella a través de sus opiniones, experiencias y aportes.

\*mantener la motivación y el entusiasmo con el que el niño llega a la escuela.

\*Reconocer la realidad del niño, de su medio físico, su familia, su cultura, sus intereses y experiencias.

En el CER Puente Real cuenta con un proyecto donde se integran los estilos de vida saludable en los focos de higiene, descanso, alimentación y actividad física, logrando en el estudiante un desarrollo integral en pro del mejoramiento en su calidad de vida.



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



## **JUSTIFICACIÓN**

El PEI institucional busca un desarrollo integral de los estudiantes, teniendo en cuenta aspectos básicos del desarrollo personal como son los de orden físico, sensorial, socio-emocional e intelectual, es por eso que se enfoca hacia el desarrollo y construcción de valores y actitudes ciudadanas que les permita obtener un mejor bienestar y calidad de vida.

Y que mejor que la socialización e interacción directa a través de experiencias personales y de manera individual y colectiva durante las actividades programadas y ejecutadas.

Este Proyecto tiene como propósito fomentar estilos de vida saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de los hábitos de aseo, la alimentación, el ejercicio físico y el descanso en la salud mediante el uso y la práctica de la lectura. Para su desarrollo se utiliza unas actividades que pretenden que el estudiante tome conciencia y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo. Palabras clave: Alimentación, hábitos, consumo, educar, salud.

Se busca que el Conozca la importancia de los hábitos de limpieza lo cual es fundamental para prevenir muchas enfermedades, la salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación.

Además, se busca fomentar los deportes, los juegos tradicionales, las rondas infantiles, las actividades recreativas y lúdicas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables.

En este proyecto se pretende concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Por ello, desde la escuela se pretende dar respuestas a los malos hábitos en la alimentación, higiene y además el sedentarismo que se están creando en la sociedad actual.

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal@gmail.com



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



Con este proyecto se quiere lograr, el consumo de alimentos de una dieta balanceada, hábitos de higiene, descanso y ejercicio tanto en el CER como en el hogar, a través de la lectura, escritura y otras actividades lúdicas, involucrando directamente a los padres de familia en el proceso

## **CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DE CONTEXTO**

### **HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABL**

#### **RED SOCIAL DE APOYO A LA FAMILIA:**

En un 63% de las familias del CER PUENTE REAL cuenta con una red de apoyo social, principalmente otros familiares Lo que indica un buen nivel de cohesión y pertenencia.

Es importante recordar que la sociología define la cohesión social como el grado de consenso de los miembros de un grupo social sobre la percepción de pertenencia a un proyecto o situación común (Solé, 2011:14). Esta definición se centra en el concepto de percepción, mismo que no puede captarse ni cuantificarse con facilidad.

La gran mayoría de las familias del CER se encuentran para trabajar lo que implica que esta cohesión social contribuye a mejorar la calidad de vida y la distribución del ingreso por medio del incremento de la productividad y la competitividad.

#### **MANEJO DEL TIEMPO LIBRE:**

En un 88% de las familias del CER PUENTE REAL dedican el fin de semana a descansar y a otras actividades diferentes al trabajo sin embargo un 12% de las familias siguen trabajando.

El 34% de las familias dedican una hora al día a la interacción familiar esto indica que pocas familias del CER PUENTE REAL buscan momentos en los que la familia, padres e hijos puedan compartir e interactuar este es un factor de vital importancia para todo el conjunto familiar.

#### **ALIMENTACION:**

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal@gmail.com



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



En un 70% de hogares del CER PUENTE REAL se consumen cereales, frutas, verduras, carnes, pescados y huevos una vez por semana y en 30% una vez al día

### **RECREACION Y DEPORTE:**

En un 70% de familias del CER PUENTE REAL NO practican ningún deporte.

En un 30% el deporte que más se practica es el fútbol.

La mayoría de familias del CER PUENTE REAL, salen de paseo una vez al año, solo un 20% de las familias salen cada semana de paseo

### **DINAMICA FAMILIAR:**

Un 80% de familias manifiestan tener buen control emocional, un buen grado de comunicación y de afecto.

Sin embargo, un 24% que consideran que el grado de control emocional, el grado de comunicación y de afecto es aceptable y malo por parte de los padres.

Existe diferencias entre los padres y madres del CER PUENTE REAL en cuanto a la dinámica familiar pues las madres manifiestan tener mejor control emocional, mejor nivel de comunicación y afecto que los padres, al igual se evidencia que las madres son más exigentes y maduras que los padres frente a su responsabilidad familiar.

### **SELECCIÓN DE UNA O VARIAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICAS)**

1. Mal nutrición
2. Malos hábitos de higiene
3. Mal uso del tiempo libre.
4. Descanso



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



## **PRIORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICAS): LÍNEA BASE.**

### **LINEA DE TIEMPO ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

En el 2014 inicia el proyecto por parte de la Empresa Promigas y promi-oriente como apoyo sociales a las comunidades educativas por donde pasa el servicio de gas natural, donde se capacita a algunos docentes de CER Puente Real en la ciudad de Bucaramanga en estrategia pedagógicas sobre el proyecto lector y estilo de vida saludable donde se identificaron las diversas problemáticas que se presentan en el Cer, con el fin de focaliza las principales causas del bajo nivel de lectura en los centros educativos.

En 2015 se continua con las capacitaciones con los docentes en el municipio de Chinácota, donde se hizo entrega por parte de la empresa de materiales didácticos en los cuatro focos a implementar.

#### **1 ETAPA**

Con base a las problemáticas existentes en las comunidades del CER , se priorizaron los focos a implementar .



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 25417400371 – Nit: 900.915.708-8



## 2. ETAPA

Elaboración del proyecto lector, por parte del equipo de proyecto transversal.

## 3 ETAPA

Socialización del proyecto a la comunidad educativa con estrategias creativas.

## 4 ETAPA

En el 2015 se fusionaron los centros educativos Llano Grande y Carrillo, conformándose el CER Puente Real y este proyecto de Estilo de Vida Saludable fue incluido como proyecto transversal en el PEI del centro.

## 5 ETAPA

EN EL AÑO 2019 se presentó como experiencia significativa a nivel departamental

## MARCO TEÓRICO (CONCEPTUAL)

### OCIO Y TIEMPO LIBRE:

Se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas.

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*  
Cerpuntereal1@gmail.com



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagiá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como son comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc.

El ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido

## **DEPORTE**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

## **NUTRICION**

La alimentación y nutrición en el ciclo de vida En la actualidad, los niños crecen en un entorno favorecedor del aumento de peso y de la obesidad infantil, considerada una enfermedad porque aumenta el riesgo de problemas de salud ya desde edades tempranas. Como se ha expresado anteriormente, esta situación es consecuencia de múltiples factores, entre los cuales se encuentra la ingesta alimentaria. Actualmente, los alimentos adecuados han sido remplazados por productos ricos



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



en grasa de mala calidad, sal y azúcar, que implican un consumo calórico diario excesivo.

## **MARCO NORMATIVO**

De acuerdo con la ley 115 de 1994, el área de Educación Física Recreación y Deporte origina uno de los fines de la Educación Colombiana, una de las áreas fundamentales de currículo (art.23) y además constituye un proyecto transversal (art.14)

Para dar respuesta a la constitución política nacional y a la ley general de educación,

Capítulo 2 artículos 52 de la constitución política:

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

Artículos 21 y 22 que trata de los objetivos específicos de la educación básica y puntualmente en sus numerales ( I y J ) en primaria y en secundaria:

-El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

-La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

-La educación física y la práctica de la recreación y los deportes la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.



## ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS

- ☐☐ Una metodología vivencial con un alto nivel de expectativas, sentido de gozo, alegría, una novedosa forma de descubrir retos, reflexionar y compartir experiencias grupales.
- ☐☐ Partir de un reconocimiento que no se aprovecha y en nuestro caso no se sabe utilizar el tiempo libre y una motivación, deseo por crear un clima de mayor movilidad y acción.
- ☐☐ Fomentar actividades lúdicas, crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades productivas.

HIGIENE	ALIMENTACION	EJERCICIO y tiempo libre	DESCANSO
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ El baño diario.</li> <li>☺ El cepillado dientes.</li> <li>☺ El lavado de manos antes y después de comer.</li> <li>☺ Lavado de manos después de ir al baño.</li> <li>☺ La correcta disposición de excretas.</li> <li>☺ Una adecuada manipulación de alimentos en el comedor escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ El consumo de cereales, frutas verduras y lácteos y el bajo consumo de azúcares, grasas y aceites.</li> <li>☺ Realizar recetas con alimentos saludables.</li> <li>☺ La valoración del desayuno como comida fundamental del día.</li> <li>☺ Un espacio limpio y adecuado para el consumo de alimentos.</li> <li>☺ El uso de utensilios adecuados para comer.</li> <li>☺ Cooperativa saludable.</li> <li>☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ La ocupación del tiempo libre en actividades dinámica.</li> <li>☺ Practica de juegos tradicionales.</li> <li>☺ Campeonato relámpago.</li> <li>☺ Dibujo creativos.</li> <li>☺ Pintura.</li> <li>☺ Origami.</li> <li>☺ Bailo terapia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Juegos de relajación.</li> <li>☺ Yoga para niños.</li> <li>☺ <u>Lectura</u></li> <li>☺ Préstamo de niños.</li> </ul>



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitaga  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



## **PROPUESTA PEDAGOGICA PARA LA CONSTRUCCION DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS**

**NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: FOMENTANDO HABITOS DE ASEO**

**GRADOS: 0 ° A 9°**

**EN QUE CONTEXTO SURGIO LA ESTRATEGIA: MEJORAR LA SALUD Y PREVENIR ENFERMEDADES O INFECCIONES.**

<b>Hilo conductor</b>	<b>Lo que queremos lograr</b>	<b>Competencias ciudadanas y científicas</b>	<b>Transversalidad con áreas y proyectos</b>	<b>¿Con quién es?</b>	<b>¿Cuándo y dónde?</b>	<b>recursos</b>	<b>¿Como saber si se ha logrado?</b>
-----------------------	-------------------------------	--	--	-----------------------	-------------------------	-----------------	--------------------------------------

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com









Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



**NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: DESCANSO Y RELAJACIÓN**

**GRADOS: 0° A 9°**

**EN QUE CONTEXTO SURGIO LA ESTRATEGIA: FAVORECER LA SALUD, EL EQUILIBRIO DE LA MENTE A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y EL JUEGO INTRODUCIENDO ESPACIOS DE CALMA, RELAJACIÓN Y SILENCIO.**

Hilo conductor	Lo que queremos lograr	Competencias ciudadanas y científicas	Transversalidad con áreas y proyectos	¿Con quiénes?	¿Cuándo y dónde?	recursos	¿Como saber si se ha logrado?
----------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	---------------	------------------	----------	-------------------------------

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
 Municipio De Chitagá  
 Centro Educativo Rural Puente Real  
 Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
 Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
 Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



<p><b>FOCO</b> <b>DESCANSO</b></p>	<p>Promover el <b>desarrollo de la autodisciplina</b>, porque al estar más conscientes de nuestros pensamientos y acciones, se puede controlar las conductas, ser más perseverantes y tolerantes.</p>	<p>Reconozco lo distintas que somos las personas y comprendo que esas diferencias son oportunidades para construir nuevos conocimientos y relaciones y hacer que la vida sea más interesante y divertida. (Competencias cognitivas y conocimientos).</p>	<p>Proyectos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de vida saludable</li> <li>• Derechos humanos</li> <li>• PRAE</li> </ul> <p>Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Español</li> <li>• Ciencias naturales</li> <li>• Sociales</li> <li>• Ética y valores</li> <li>• Educación física</li> <li>• Artística</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes</li> <li>• Estudiantes de __</li> <li>• Padres de familia</li> </ul>	<p>Todo el año</p> <p>Aula de clase</p>	<p>Lecturas</p> <p>Talleres</p> <p>Charlas</p> <p>Videos</p> <p>Fichas</p> <p>Juegos</p>	<p>Comportamiento ante diferentes situaciones en su convivencia.</p>
--	---	--	--	--	---	--	--



Departamento Norte De Santander  
 Municipio De Chitagá  
 Centro Educativo Rural Puente Real  
 Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
 Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
 Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



## PLAN OPERATIVO

**OBJETIVO: RESIGNIFICACION DEL PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

ACTIVIDAD	META	TAREAS	Cronograma		RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
			Inicia	Terminación			
Organización de la mesa de los ejes transversales	Organizar la mesa de trabajo a abril 15.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Elaboración de convocatorias.</li> <li>Elaboración de Agendas.</li> <li>Elaboración del Reglamento interno para funcionamiento de la mesa.</li> <li>Registro de evidencias (acta de asistencia–instrumento de evaluación. Instalación de mesa por parte de la directora.</li> </ul>	Marzo 15 2019	Marzo 15 2019	Humanos y tecnológicos	Mesa de trabajo Directora Líderes de proyecto	Sistemática y permanente Observación, Interrogación, Análisis de tareas y otras pruebas.
Fundamentación conceptual (guía 1, 2 y 3)	Socializar la guía N°1, N°2 y N°3 al 100% de los Docentes y Directivos docentes a septiembre 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Socialización de los fundamentos conceptuales de la guía N°1 y 2 y 3ª a los docentes y Directivo docente.</li> </ul>	Abril 16 de 2019	Abril 16 de 2019	Humanos y tecnológicos	Mesa de trabajo Directora Líderes de proyecto	Sistemática y permanente. Observación, Interrogación, Análisis de tareas y otras pruebas.

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



--	--	--	--	--	--	--	--



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



Realización de la lectura del contexto	Elaborar el estudio de contexto a septiembre 30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseño de instrumentos con base en los indicadores para (pre-escolar-1 a 3 – 4 y 5 – 6 y 7, 8 – 9 y 10 y 11).</li> <li>• Selección de la muestra para aplicarlos.</li> <li>• Aplicación de instrumentos a muestra representativa de la población estudiantil</li> <li>• Tabulación y análisis de la información recolectada.</li> <li>• Identificación de la problemática existente (Pre-1 a 3-4-5-6-7-8-9 y10-11).</li> <li>• Priorización del problema a trabajar en cada grupo de grados (6 grupos).</li> </ul>	<p>Abril 17 de 2019</p> <p>Abril 22 de 2019</p> <p>Junio 4 de 2019</p> <p>Agosto 5 de 2019</p> <p>Septiembre 5 de 2019</p>	<p>Abril 17 de 2019</p> <p>Mayo 31 de 2019</p> <p>Junio 14 de 2019</p> <p>Agosto 5 de 2019</p> <p>Septiembre 5 de 2019</p>	Humanos y tecnológicos Humanos y tecnológicos	Mesa de trabajo Directora Líderes de proyecto Docentes de la Institución.	Sistemática y permanente (Observación, Interrogación, Análisis de tareas y otras pruebas) Sistemática y permanente (Observación, Interrogación, Análisis de tareas y otras pruebas)
--	---	---	--	--	--	--	--



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



Diseño de la Matriz Pedagógica del P.E.V.S	Diseñar la matriz Pedagógica del P.E.V.S a noviembre de 2020.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación y selección de los 6 hilos conductores a trabajar en cada grupo de grados.</li> <li>• Definición de competencias a desarrollar en la dimensión de estilos de vida saludable.</li> <li>• Definición de competencias: Básicas, científicas, ciudadanas y laborales generales a trabajar.</li> <li>• Diseño de actividades de aprendizaje desde cada una de las áreas del conocimiento</li> <li>• Diseño de recursos para el aprendizaje.</li> <li>• Sistematización de logros (evidencias y/o productos) en la aplicación de la matriz Pedagógica.</li> </ul>	Septiembre 30 de 2022  Septiembre 30 de 2022  6 octubre de 2022  15 octubre de 2022  1 de octubre de 2022	Septiembre 30 de 2022  Octubre 26 de 2022  31 octubre de 2022  18 octubre de 2022  Noviembre de 2022.	Humanos y tecnológicos	Mesa de trabajo Directora  Líderes de proyecto  Docentes de la Institución.	Sistemática y permanente (Observación, Interrogación, Análisis de tareas y otras pruebas)
--	---	---	---	---	------------------------	---	---

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*  
Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



## PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN (POA)

FOCO	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	Fecha	Recursos	Responsables
<b>HIGIENE</b>	baño diario.	Mejorar la salud y prevenir enfermedades o infecciones.	Febrero a noviembre	Jabón Toalla Champú	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	El lavado de manos antes y después de comer.	Prevenir infecciones para la disminución de enfermedades.	Febrero a noviembre	Jabón Toalla	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	El cepillado dientes.	Adquirir el hábito de higiene bucal con la práctica diaria del cepillado.	Febrero a noviembre	Cepillo Crema Toalla	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	La correcta disposición de excretas.	Utilizar correctamente las unidades sanitarias.	Febrero a noviembre	Papel higiénico Papeleras	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



				Jabón Desinfectantes Ambientadores.	
	Una adecuada manipulación de alimentos en el comedor escolar	Garantizar alimentos aptos para el consumo	Febrero a noviembre	Menaje Jabón Tapa bocas Uniforme	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



FOCO	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	Fecha	Recursos	Responsables
ALIMENTACIÓN	El consumo de cereales, frutas verduras y lácteos y el bajo consumo de azúcares, grasas y aceites.	Mantener una alimentación balanceada mediante el consumo de frutas y verduras.	Febrero- Noviembre	JABÓN TOALLA  ALIMENTOS  CUBIERTOS	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	Realizar recetas con alimentos saludables. Amigo saludable.	Elaborar junto a los niños recetas que incorporen alimentos saludables.	Septiembre	JABÓN TOALLA  ALIMENTOS  CUBIERTOS	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	La valoración del desayuno como comida fundamental del día.	Incentivar el consumo de desayunos saludables.	Febrero a Noviembre	ABÓN TOALLA  ALIMENTOS  CUBIERTOS	Docentes, padres de familia, estudiantes

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
 Municipio De Chitagá  
 Centro Educativo Rural Puente Real  
 Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
 Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
 Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



					CER Puente Real
	Un espacio limpio y adecuado para el consumo de alimentos.	Adoptar conductas que garanticen el orden y la limpieza en el lugar de consumo.	Febrero a Noviembre	JABÓN TOALLA ALIMENTOS CUBIERTOS	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	El uso de utensilios adecuados para comer	Propiciar ambientes saludables para el buen vivir de los estudiantes.		JABÓN TOALLA ALIMENTOS CUBIERTOS	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real
	Tienda saludable.	Propender por la creación de tiendas y loncheras saludables que favorezcan un mejor estado nutricional de los estudiantes.	Febrero - Noviembre	Frutas Productos lácteos Gelatinas. Jugos naturales.	Docentes, padres de familia, estudiantes CER Puente Real



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



FOCO	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	Fecha	Recursos	Responsables
EJERCICIO Y TIEMPO LIBRE	Practica de juegos tradicionales.	Recuperar la práctica de juegos tradicionales en cada una de las sedes del CER puente real.	21 de enero-29 de marzo.	Implementos recreativos:  Trompo, coca, canicas  Yoyos, golosa, cuerdas.	Docentes Cer Puente Real
	Dibujo y Pintura creativa.	Brindar espacios para que el estudiante demuestre sus talentos en el dibujo creativo.	1 de abril -14 de junio.	Vinilos, Lápiz, crayolas, colores pinceles	Docentes Cer Puente Real
	Bailo terapia	Desarrollar habilidades motoras con la práctica de la bailo terapia, contribuyendo a una mejor calidad de vida.	8 de Julio al 13 de septiembre	Sonido, USB, videos.	Docentes Cer Puente Real

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*  
Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
 Municipio De Chitagá  
 Centro Educativo Rural Puente Real  
 Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
 Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
 Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



	Origami.	Estimular la motricidad fina, implementando el origami	Agosto	Papel	Docentes Cer Puente Real
	Campeonato relámpago.	Integrar a los estudiantes de diferentes sedes por sector en actividades deportivas.	28 de octubre al 1 de noviembre		Docentes Cer Puente Real

FOCO	ACTIVIDAD	OBJETIVOS	Fecha	Recursos	Responsables
DESCANSO					
	Yoga para niños.	Favorecer la salud, el equilibrio de la mente a través del movimiento y el juego introduciendo espacios de calma, relajación y silencio.	Febrero-noviembre.	Libro de yoga videos	Docentes Cer Puente Real
	Lectura.	Fomentar el hábito lector de manera que la lectura se convierta en una actividad placentera.	Febrero – Noviembre.	Libros. Biblioteca	Docentes Cer Puente Real

“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”  
 Cerpuentereal@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



## PLAN OPERATIVO

### 1. MATRIZ PEDAGOGICA PARA LA CONSTRUCCION DE ESTRATEGIAS DIDACTICAS

Nombre de la experiencia: **FOMENTANDO HABITOS DE ASEO**

**Grados:** \_\_\_\_\_

**EN QUE CONTEXTO SURGIO LA ESTRATEGIA: Mejorar la salud y prevenir enfermedades o infecciones.**

Hilo conductor	Lo que queremos lograr	Competencias ciudadanas y científicas	Transversalidad con áreas y proyectos	¿Con quién es?	¿Cuándo y dónde?	recursos	¿Cómo saber si se ha logrado?
----------------	------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	----------------	------------------	----------	-------------------------------

*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*

Cerpuentereal1@gmail.com





Departamento Norte De Santander  
 Municipio De Chitagá  
 Centro Educativo Rural Puente Real  
 Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
 Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
 Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



<p><b>DERECHO A LA SEGURIDAD PERSONAL</b></p>	<p><b>Queremos lograr</b> que los niños y niñas, tengan Una <b>alimentación sana</b>, consumiendo alimentos de buena calidad que beneficien su desarrollo.</p>	<p>Comprendo que tengo derecho a tener un ambientes escolares, sociales y familiares libre de miedos amenazas y temores.</p> <p>Conozco la importancia de una alimentación balanceada para prevenir futuras enfermedades</p> <p>Que pongan en riesgo la salud y</p>	<p>Proyectos transversales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo de vida saludable</li> <li>• Derechos humanos</li> <li>• PRAE</li> </ul> <p>Áreas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Español</li> <li>• Ciencias naturales</li> <li>• Sociales</li> <li>• Educación física</li> <li>• Artística</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes</li> <li>• Estudiantes de _____ y _____</li> <li>• Padres de familia</li> </ul>	<p>Todo el año</p> <p>Aula de clase</p>	<p>Lecturas</p> <p>Talleres</p> <p>Charlas</p> <p>Videos</p> <p>Fichas</p> <p>Juegos</p>	<p>Consumo de alimentos saludables.</p>
---	--	---	---	---	---	--	---



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



		su convivencia familiar y social.					
--	--	-----------------------------------	--	--	--	--	--





Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



	mejoramiento de su salud, de su calidad de	cuando se hace daño a otro, pedir perdón y emprender acciones reparadoras cuando las situaciones lo requieren.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educación física</li><li>• Artística</li></ul>				
--	--	--	--	--	--	--	--





Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



			<ul style="list-style-type: none"><li>• Educación física</li><li>• Artística</li></ul>				
--	--	--	--	--	--	--	--



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



*“La educación que forjamos hoy, será la herramienta del mañana”*  
Cerpuentereal1@gmail.com



Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8



## INTERDISCIPLINARIEDAD,

GRADOS	INTERDISCIPLINARIEDAD
PREESCOLAR Y PRIMERO	Los alimentos Cuidados del cuerpo. Dimensión corporal, estética, deporte, danza,
SEGUNDO	Naturales Unidad 2: Los alimentos Sociales 4: El paisaje geográfico y la vida de las comunidades Español Unidad 2: ¿Para qué sirven las palabras?
TERCERO	Naturales Unidad 7 La alimentación Español Unidad 5: Algunos secretos de las palabras
CUARTO	Naturales Unidad 2: Nutrición y salud Sociales Unidad 6: De viaje por las regiones naturales de Colombia Español Unidad 4: Las palabras y los seres humanos
QUINTO	Naturales Unidad 2: ¿Cómo funciona el cuerpo humano? Sociales Guía 13: El trabajo Español Unidad 5: Entendamos y disfrutemos la literatura Unidad 7: Escribamos cada vez mejor



*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*





*Departamento Norte De Santander  
Municipio De Chitagá  
Centro Educativo Rural Puente Real  
Creado Mediante Decreto N°000654 Del 10 De Junio De 2015  
Aprobado mediante Resolución N. 008950 del 31 de Octubre de 2024  
Dane: 254174000371 – Nit: 900.915.708-8*



## **EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

Con la implementación de este proyecto la comunidad educativa del CER Puente Real ha reforzado la práctica de hábitos saludables en los diferentes focos con actividades culturales, sociales y recreativas, mejorando la calidad de vida y desarrollo integral en los educandos.

Se han adquirido hábitos de estilo de vida saludable en cada una de las comunidades del CER resaltando la buena alimentación higiene, descanso y el uso adecuado del tiempo libre.

Se han vinculado los padres de familia en la práctica de estilo de vida saludables.