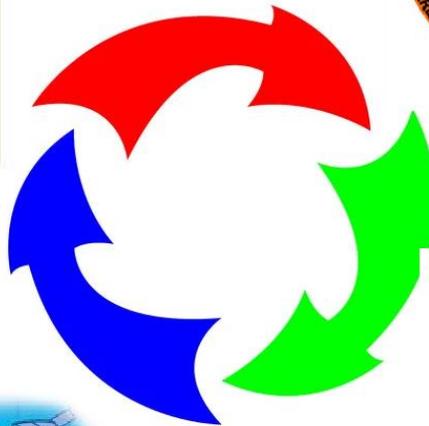
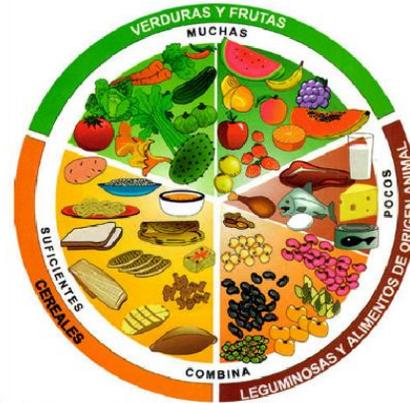




# HABITOS DE VIDA SALUDABLE





## 1. INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo actual, la Secretaría de Educación de Norte de Santander, en línea con las directrices establecidas por el Ministerio de Educación, reconoce la importancia de abordar de manera integral el desarrollo de los estudiantes, fomentando habilidades y valores que trascienden el ámbito académico. Conscientes de ello, nos encontramos inmersos en un proyecto transversal enfocado en los hábitos de vida saludable en los grados de preescolar, buscando potenciar el crecimiento personal y social de nuestros estudiantes desde temprana edad.

El tiempo libre, entendido como aquel período en el que los niños disponen de momentos no estructurados, juega un papel crucial en su desarrollo integral. En un mundo cada vez más acelerado y tecnológico, es fundamental brindarles las herramientas necesarias para que sepan aprovechar este tiempo de manera saludable, creativa y enriquecedora. El proyecto que presentamos se basa en la premisa de que el tiempo libre bien utilizado puede convertirse en un espacio propicio para el aprendizaje significativo, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción de estilos de vida saludable.

El impacto positivo que este proyecto puede tener en los estudiantes es multifacético. En primer lugar, al enseñarles a valorar y gestionar su tiempo libre de forma responsable, estaremos fomentando la autonomía y la toma de decisiones conscientes, habilidades esenciales en su crecimiento personal. Además, a través de actividades lúdicas, recreativas y artísticas, estaremos promoviendo su creatividad, imaginación y capacidad de expresión, permitiéndoles explorar y descubrir nuevos intereses y talentos.

Asimismo, al propiciar espacios de interacción y colaboración entre los estudiantes, estaremos fortaleciendo sus habilidades sociales y emocionales, promoviendo el respeto, la empatía y el trabajo en equipo. Al enfocarnos en la importancia de una vida activa y saludable durante el tiempo libre, estaremos fomentando estilos de vida saludable, el cuidado del cuerpo y el equilibrio entre el estudio y el descanso.



## 2. JUSTIFICACION

El presente proyecto de hábitos de vida saludable en la educación preescolar se fundamenta en las directrices establecidas por la Secretaría de Educación de Norte de Santander y el Ministerio de Educación de Colombia, que promueven una educación integral y de calidad, acorde a las necesidades y retos actuales de nuestros estudiantes.

En primer lugar, la Secretaría de Educación de Norte de Santander ha establecido como uno de sus pilares fundamentales el fomento de una educación inclusiva, participativa y relevante. En este sentido, reconocemos que el tiempo libre de los estudiantes es un espacio propicio para desarrollar habilidades y competencias que trascienden lo meramente académico. Aprovechar adecuadamente este tiempo no solo promueve su desarrollo personal y social, sino que también fortalece su vínculo con el entorno y su capacidad de adaptación a diferentes contextos.

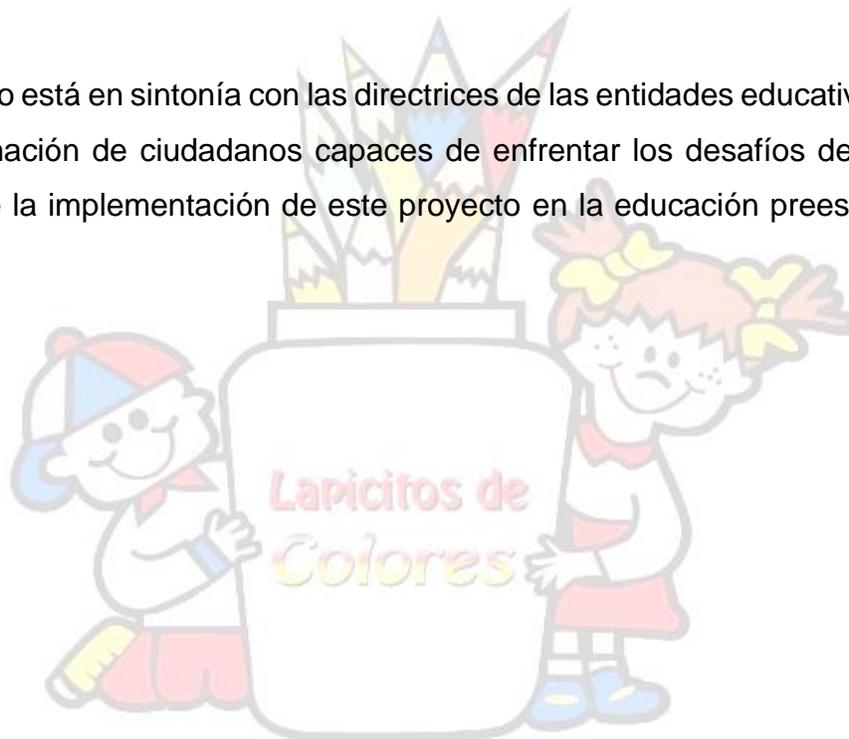
Por otro lado, el Ministerio de Educación de Colombia ha enfatizado la importancia de promover el aprendizaje significativo y el desarrollo integral de los estudiantes desde temprana edad. El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre en la educación preescolar se alinea con esta directriz al ofrecer un enfoque educativo holístico, que contempla aspectos cognitivos, socioemocionales y físicos de los estudiantes. El objetivo es que, a través de experiencias enriquecedoras y lúdicas durante su tiempo libre, los niños puedan desarrollar habilidades socioemocionales, potenciar su creatividad, fortalecer su capacidad de resolución de problemas y adquirir hábitos de vida saludable.

Además, este proyecto se basa en la premisa de que la educación preescolar desempeña un papel fundamental en la formación integral de los estudiantes. Durante esta etapa, se sientan las bases para su futuro desarrollo académico y personal. Aprovechar el tiempo libre de manera adecuada desde la infancia contribuye a la formación de primeros ciudadanos autónomos, responsables y capaces de tomar decisiones conscientes, aspectos esenciales para su desarrollo integral a lo largo de su vida.



En resumen, el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre en la educación preescolar se justifica en base a las directrices establecidas por la Secretaría de Educación de Norte de Santander y el Ministerio de Educación de Colombia. Dicho proyecto busca ofrecer a los estudiantes un espacio de aprendizaje significativo, promoviendo su desarrollo personal, social y emocional. A través de actividades lúdicas, creativas y orientadas al desarrollo de habilidades, se busca potenciar el aprendizaje integral de los estudiantes, fomentando su autonomía, creatividad, habilidades sociales y estilos de vida saludable.

Este proyecto no solo está en sintonía con las directrices de las entidades educativas, sino que también contribuye a la formación de ciudadanos capaces de enfrentar los desafíos del siglo XXI. Estamos convencidos de que la implementación de este proyecto en la educación preescolar será un valioso aporte





### 3. OBJETIVOS

#### a. OBJETIVO GENERAL

- Promover los hábitos de vida saludable de los estudiantes de educación preescolar apoyando su desarrollo integral y la adquisición de habilidades socioemocionales, a través de actividades lúdicas, creativas y orientadas al aprendizaje significativo.
- Crear hábitos que lleven a una vida saludable.

#### b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Sensibilizar a los estudiantes, docentes y familias sobre la importancia del tiempo libre como un espacio propicio para el crecimiento personal y social de los niños.
- Brindar a los estudiantes de preescolar experiencias enriquecedoras y variadas durante su tiempo libre, que estimulen su creatividad, imaginación y capacidad de expresión.
- Desarrollar habilidades socioemocionales en los estudiantes, promoviendo el trabajo en equipo, la empatía, el respeto y la comunicación efectiva durante las actividades de tiempo libre.
- Fomentar estilos de vida saludable en los estudiantes, a través de la participación en actividades físicas, recreativas y de promoción de la salud durante su tiempo libre.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.



## 4. MARCO TEORICO

### a. Aprovechamiento del tiempo libre

El tiempo libre, definido como el período en el cual los individuos dedican a actividades de su elección y que están fuera de las obligaciones laborales, familiares y sociales (Dumazedier, 1967), juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños en la etapa preescolar. Durante este tiempo, los niños tienen la oportunidad de participar en actividades que promueven su crecimiento personal y social.



Vygotsky (1978) resalta la importancia del juego y las actividades durante el tiempo libre como elementos fundamentales para el desarrollo cognitivo, socioemocional y físico de los niños en edad preescolar. Estas actividades les permiten explorar, experimentar y construir conocimiento de manera lúdica y significativa.

Asimismo, el tiempo libre bien utilizado puede generar experiencias de flujo, según Csikszentmihalyi (1990). Durante el flujo, los niños se encuentran inmersos en actividades desafiantes que les brindan un sentido de logro y satisfacción, potenciando su motivación intrínseca y su aprendizaje significativo.

El tiempo libre proporciona también a los niños oportunidades para desarrollar habilidades socioemocionales. Erikson (1963) destaca que, durante este período, los niños exploran su identidad, construyen relaciones significativas con sus pares y desarrollan habilidades sociales y emocionales fundamentales para su bienestar y éxito en la vida.



En conclusión, el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre en la educación preescolar se fundamenta en el reconocimiento de la importancia de este período para el desarrollo integral de los niños. A través del juego, las actividades desafiantes y la interacción social, se busca promover su crecimiento personal, social y emocional, potenciando su motivación intrínseca, su aprendizaje significativo y su bienestar general.

### **b. Actividades para el aprovechamiento del tiempo libre**

En la educación preescolar, el tiempo libre se convierte en un espacio valioso para que los niños exploren, aprendan y se desarrollen de manera integral. Durante este período, las actividades deben ser diseñadas de manera lúdica y creativa, fomentando la participación activa y el aprendizaje significativo. A continuación, se describen algunas de las actividades que estimulan el aprovechamiento del tiempo libre en la educación preescolar:

1. **Juego libre:** El juego es una actividad esencial para el desarrollo de los niños en edad preescolar. A través del juego libre, los niños exploran su imaginación, desarrollan habilidades motoras y sociales, y construyen conocimientos de forma espontánea. Se pueden proporcionar diversos materiales, como bloques de construcción, muñecos, rompecabezas y disfraces, que estimulan la creatividad y la interacción entre los niños.



2. **Artes y manualidades:** Las actividades artísticas y de manualidades ofrecen oportunidades para que los niños exploren su creatividad y expresión. Pintar, dibujar, modelar con plastilina, recortar y pegar son algunas de las actividades que pueden realizarse durante el tiempo libre. Estas actividades promueven el desarrollo de la motricidad fina, la coordinación visomotora y la imaginación de los niños.



3. Cuentacuentos y lectura: La lectura de cuentos y la realización de sesiones de cuentacuentos son actividades que fomentan el amor por la lectura y el desarrollo del lenguaje en los niños.

4. Actividades al aire libre: El contacto con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre son fundamentales para el desarrollo físico y emocional de los niños en edad preescolar. Se pueden organizar juegos cooperativos, exploraciones en la naturaleza, caminatas, actividades de jardinería y picnic. Estas actividades fomentan la relación con el entorno, el desarrollo de habilidades motrices y el fortalecimiento de la salud física y mental.



5. Juegos de roles y dramatizaciones: Los juegos de roles y las dramatizaciones permiten a los niños ponerse en la piel de diferentes personajes y situaciones, estimulando su creatividad, imaginación y habilidades sociales. Se pueden ofrecer disfraces, escenarios y accesorios para que los niños puedan representar situaciones de la vida cotidiana, cuentos o eventos históricos.

6. Actividades musicales y danza: La música y la danza ofrecen oportunidades para que los niños exploren el ritmo, la expresión corporal y la coordinación motora. Se pueden realizar juegos musicales, bailes en grupo, improvisaciones rítmicas y la experimentación con diferentes instrumentos musicales. Estas actividades promueven la expresión emocional, la coordinación motriz y el desarrollo del oído musical.

7. Experimentos científicos: Se pueden diseñar experimentos sencillos y seguros que permiten a los niños explorar conceptos científicos básicos. Por ejemplo, realizar experimentos con plantas para aprender sobre el crecimiento y las necesidades de las plantas.

8. Juegos matemáticos: Los juegos matemáticos pueden ser divertidos y desafiantes al mismo tiempo. Se pueden utilizar juegos de mesa, tarjetas numéricas, bloques de construcción o incluso actividades al aire libre para explorar conceptos matemáticos básicos. Por ejemplo, jugar con bloques de construcción para aprender sobre formas y medidas, utilizar tarjetas



numéricas para practicar conteo y reconocimiento de números, o crear juegos de clasificación y patrones.

9. Exploración de patrones y secuencias: Los niños pueden participar en actividades que les permitan reconocer y crear patrones y secuencias. Por ejemplo, utilizando diferentes colores de cuentas o bloques, los niños pueden crear secuencias y patrones repetitivos. Además, se pueden utilizar canciones o rimas con movimientos para explorar patrones rítmicos.



## ALIMENTACION SALUDABLE

Se refiere a los objetos de enseñanza y aprendizaje que la sociedad considera útiles y necesarios para promover el desarrollo personal y social de todo individuo. Esta acepción del concepto contenido destaca dos dimensiones esenciales: el papel que desempeña la sociedad en la definición de lo que merece la pena aprender y el carácter instrumental de esos objetos de aprendizaje en el desarrollo integral de los estudiantes.

Todos los derechos reservados han entendido por contenidos escolares. Junto al aprendizaje de datos, informaciones, hechos y conceptos, se destaca hoy la necesidad de contemplar también, el conjunto de procedimientos a partir de los cuales se construye el conocimiento y, así mismo, el sistema de valores, actitudes y normas que rigen el proceso de elaboración de la ciencia y de la vida en sociedad en general.

Por otra parte, también el carácter instrumental pone de manifiesto la estrecha relación que debe existir entre las distintas capacidades que los objetivos pretenden desarrollar, y los contenidos concretos que se van a utilizar para tal fin.

De este modo, dejan de ser fines en sí mismos y se convierten en medios para conseguir los objetivos propuestos. Además, para la selección y secuenciación de los contenidos se ha tenido en cuenta las características de los estudiantes.





Así mismo se considera que el énfasis lo debemos poner en las ventajas de los comportamientos saludables, pero sin ocultar información sobre los problemas de salud que pudieran plantearse.

Entre los contenidos a trabajar están los siguientes:

### **Conceptuales:**

- Las funciones de los alimentos.
- Plato saludable.
- Hábitos de higiene.
- los juegos y ejercicios físicos.
- Cómo contribuye el descanso a una vida saludable.

### **Procedimentales:**

- Observación y exploración de sus hábitos alimenticios.
- Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.
- Clasificación de los alimentos según su origen.
- Clasificación de los alimentos según sus funciones.
- Utilización progresiva de los hábitos de sueño.
- Preparación de comidas saludables.
- Realización de juegos y ejercicios físicos para rebajar calorías.

### **Actitudinales:**

- Respeto por las normas básicas de alimentación.
- Interés por una alimentación sana.
- Disfrute de las comidas saludables.
- Práctica de deportes al aire libre.

**Según la LEY N° 2120 DE 2021 (Julio 30)"POR MEDIO DE LA CUAL SE ADOPTAN MEDIDAS PARA FOMENTAR ENTORNOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y PREVENIR ENFERMEDADES NO TRANSMISIBLES Y SE ADOPTAN OTRAS DISPOSICIONES"EL CONGRESO DE COLOMBIA, DECRETA:**

**ARTÍCULO 8°.** El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de Salud y Protección Social fomentará el desarrollo de estrategias que promuevan hábitos y alimentación saludable enfocada a niñas, niños y adolescentes.



**ARTÍCULO 9°. Promoción de entornos saludables en espacios educativos públicos y privados.** En el marco de la formulación y coordinación del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional promoverá entornos saludables en los espacios educativos públicos y privados.

## 5. METODOLOGÍA

Para realizar estas actividades que estimulan el aprovechamiento del tiempo libre en la educación preescolar, una metodología de enseñanza pertinente y efectiva es el enfoque constructivista. El constructivismo es una teoría pedagógica que destaca el papel activo del estudiante en la construcción de su propio conocimiento a través de la interacción con su entorno y la participación en actividades significativas.

Para el desarrollo del proyecto se trabajará durante la semana del 2 al 6 de octubre del presente año, relacionada con la semana cultural y deportiva, donde se trabajarán:

1. Competencias físicas.
2. Expresión corporal.
3. Experimentación.
4. Exposición de conocimientos.





## 6. PLAN DE ACCION:

 <p>Alimentación saludable: se reunirán a los estudiantes y se hablara de la importancia de consumir alimentos saludables, ya que hemos nos aportan vitaminas y proteínas para el crecimiento de nuestro cuerpo, por medio de una cartelera se les mostraran los diferentes alimentos que debemos consumir.</p> <p>Se les preguntara a los estudiantes cuáles son sus comidas preferidas.</p> <p>Actividad: a cada estudiante se le dará un alimento y armaremos el mural saludable.</p>	Docentes	Marzo 20 del 2025	Cartelera Cuerpo humano Video Guía de trabajo 
<p>Día internacional de la fruta: nos reuniremos en el patio principal la docente les explicara que hoy es el día mundial de la fruta, hablaremos de la importancia de consumir frutas en nuestra dieta diaria.</p>  <p>Se les explicara a los niños que encontramos frutas dulces y acidas y se darán diferentes ejemplos.</p> <p>Realizaremos el baile de la fruta, previamente la docente les ha indicado que deben traer una fruta en la lonchera para consumirla.</p>		Agosto 4 del 2025	Cartelera Cuerpo humano Video Guía de trabajo



Actividad: en el cuaderno de español realizaremos el  
dibujo de las frutas que más les gusta





REPÚBLICA DE COLOMBIA  
MUNICIPIO DE LOS PATIOS  
CENTRO EDUCATIVO LAPICITOS DE COLORES  
Resolución 941 de 4 de ABRIL de 2017., DE Secretaría de Educación de  
Norte de Santander.

<p>Actividades de atletismo: Carrera libre, carrera con obstáculos, carreras con costales, carreras con caballos de madera.</p> <p>También se realizarán juegos de mesa al aire libre, como parqués, rompecabezas, cartas, bloques, entre otros.</p>	Docentes	29 de septiembre de 2025	Cancha Conos Cuerda Caballos de madera. Parqués Cartas Rompecabezas Bloques
<p>Bailo terapia: Actividades musicales y de danza a través del seguimiento del ritmo a canciones infantiles.</p> <p>Juego de alcanza la estrella para poner a prueba los conocimientos adquiridos por los niños.</p>	Docentes	30 de septiembre de 2025	Acceso a música. Estrellas con preguntas.
<p>Actividades físicas al aire libre:</p> <p>Juego de fútbol por equipos entre los niños de cada salón.</p> <p>Juego de bolos.</p>	Docentes	1 de octubre de 2025	Balón de fútbol. Pelota de bolos. Pinos.
<p>Experimentos científicos relacionados con el agua y entregados como actos de magia.</p> <p>Actividad para reconocimiento personal a través de las sensaciones: camino de sensaciones pisando elementos de diferentes texturas.</p>	Docentes	2 de octubre de 2025	Materiales para los experimentos. Plástico Cartón de huevo Piedra



			Tapetes, hojas, tela, icopor, cartón, agua, palitos.
Este día es la clausura de la semana cultural y deportiva, donde los estudiantes presentaran sus bailes.	Docentes	3 de octubre del 2025	Música cancha

### 1. POBLACION OBJETO – BENEFICIARIOS

Los estudiantes de Preescolar, Básica Primaria y padres de familia del Centro Educativo Lapicitos de Colores.

### 2. DURACIÓN.

Año Lectivo: 2025

Motivación – Acompañamiento y Seguimiento.

### 3. RECURSOS

#### RECURSOS HUMANOS.

- Docentes.
- Estudiantes.
- Directivos.

#### RECURSOS FISICOS.



- Institución.
- Mesas
- Carteleras.
- Juegos didácticos.
- Materiales de reciclaje.
- Premios.

### RECURSOS LOGISTICOS.

- Papelería.
- Guías de trabajo.
  - Estrellas.





## BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 1860 – MEN. Ley general 115 – 1994.
- Vygotsky, LS (1978). La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Prensa de la Universidad de Harvard.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flujo: La psicología de la experiencia óptima. Harper & Row.
- Dumazedier, J. (1967). Hacia una civilización del ocio. Península.
- Erikson, EH (1963). Infancia y sociedad. WW Norton & Company.





# EVIDENCIAS



# ANEXOS



REPÚBLICA DE COLOMBIA  
MUNICIPIO DE LOS PATIOS  
CENTRO EDUCATIVO LAPICITOS DE COLORES  
Resolución 941 de 4 de ABRIL de 2017., DE Secretaría de Educación de  
Norte de Santander.

