

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: Ago/12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 1 de 11	

PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES

CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA



OCAÑA
AÑO:2025

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: Ago/12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 2 de 11	

NOMBRE DEL PROYECTO:
ESTILO DE VIDA SALUDABLE

RESPONSABLES:
Andrea Paola Herrera Gerardino
Torcoroma Sanchez Sanchez

OCAÑA, NORTE DE SANTANDER

2025

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: Ago/12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 3 de 11	

TABLA DE CONTENIDO

- 1. RESUMEN**
- 2. JUSTIFICACION**
- 3. MARCO LEGAL**
- 4. OBJETIVOS**
 - 4.1OBJETIVO GENERAL**
 - 4.2OBJETIVOS ESPECIFICOS**
- 5. POBLACION OBJETIVO**
- 6. RECURSOS**
- 7. METODOLOGIA**
- 8. CRONOGRAMA**
- 9. PLAN OPERATIVO**
- 10.ANEXOS-EVIDENCIAS**
- 11.MATRIZ DE TRANSVERSALIDAD**

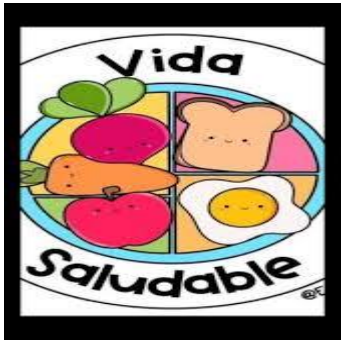
1. RESUMEN
El proyecto de estilos de vida saludable es fundamental dentro de las políticas educativas, ya que busca fomentar hábitos que contribuyan al bienestar físico, mental y social de los estudiantes. Según el Ministerio de Educación, este tipo de iniciativas son cruciales para formar una generación consciente de la importancia de llevar un estilo de vida activo y equilibrado desde temprana edad. Los beneficios incluyen: 1. Prevención de enfermedades: Promueve una alimentación sana, el ejercicio regular y la higiene, lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. 2. Desarrollo integral: Los proyectos de estilos de vida saludable no solo abordan la salud física, sino también la emocional, ayudando a los niños a manejar el estrés, mejorar su autoestima y fomentar relaciones interpersonales saludables. 3. Mejora del rendimiento académico: Se ha demostrado que los estudiantes que practican deportes y llevan una vida saludable tienen mejores capacidades cognitivas, mayor concentración y energía, lo que impacta positivamente en su rendimiento escolar. 4. Promoción de valores: Al participar en actividades relacionadas con un estilo de vida saludable, los estudiantes aprenden sobre la disciplina, el trabajo en equipo y la responsabilidad, valores fundamentales para su desarrollo personal y social. Por lo tanto, integrar estos proyectos en el currículo educativo no solo beneficia la salud de los niños, sino que también forma individuos más responsables y preparados para enfrentar los desafíos de la vida. 
2. JUSTIFICACIÓN
Estilos de Vida Saludable, es un Proyecto Pedagógico basado en las directrices del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud, el trabajo conjunto con las diferentes instituciones educativas el programa, con miras a fortalecer la formación integral de los estudiantes quienes se proyectan a ser ciudadanos éticos, estéticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: siendo su aspecto físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual una prioridad para su vida. La experiencia para la Promoción de Estilos de Vida Saludable, surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país para desarrollarlo como proyecto transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física,

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: Ago/12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 5 de 11	

fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y reproductivos del ser humano. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, padres de familia y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física, mental, espiritual y emocional, Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

3. MARCO LEGAL

- El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95)
- La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social
- Ley 181 de 1995. Práctica del deporte, específicamente el artículo 2, donde dice que el objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.
- Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia.
- Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad.
- El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL ESTILO DE VIDA SALUDABLE



El decreto 1860 donde se reglamenta la Ley General, en su apartado III, artículo 14 manifiesta que para lograr la formación integral de los educandos se hace necesaria la implementación de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, para el uso del tiempo libre, para el aprovechamiento y conservación del ambiente y en general para todos los valores humanos.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Promover la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes de educación preescolar y primaria, a través de la implementación de actividades educativas, deportivas y de bienestar emocional, con el fin de fomentar un estilo de vida integral que incluya una alimentación equilibrada, actividad física regular, descanso adecuado y manejo del estrés, para prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento académico y personal de los estudiantes.

4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ☐ **Fomentar una alimentación saludable en los estudiantes**
Sensibilizar a los niños sobre la importancia de una dieta balanceada y enseñarles a identificar alimentos saludables y no saludables, promoviendo la educación nutricional mediante talleres, charlas y actividades prácticas.
- ☐ **Incentivar la práctica regular de ejercicio físico**
Establecer rutinas de actividad física diaria o semanal en el currículo escolar, promoviendo la importancia del ejercicio para mantener el cuerpo saludable, mejorar la concentración y aumentar la energía.
- ☐ **Mejorar el bienestar emocional de los estudiantes**
Implementar actividades de manejo del estrés y técnicas de relajación como la meditación, respiración profunda y mindfulness, con el objetivo de fortalecer la salud mental y emocional de los estudiantes.
- ☐ **Promover hábitos de higiene personal adecuados**
Educar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una buena higiene personal, incluyendo el lavado de manos, la higiene bucal y el cuidado general del cuerpo, como medidas preventivas para evitar enfermedades.
- ☐ **Concienciar sobre la importancia del descanso y la hidratación**
Promover la necesidad de dormir suficientes horas cada noche y de mantener una adecuada hidratación diaria, explicando los beneficios de estas prácticas en el bienestar físico y en el rendimiento académico.

5. POBLACIÓN OBJETIVO

- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.
- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal, el manejo creativo del tiempo libre..

6. RECURSOS	
FÍSICOS:	• Televisor • Cuentos • Guías • Cepillo de dientes • Crema dental • Videos • Títeres • Frutas
HUMANOS:	• Comunidad educativa del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña

7. METODOLOGIA			
Activa -participativa.			
8. CRONOGRAMA			
FECHA (Por semana o mes)		ACTIVIDAD A REALIZAR	RESPONSABLE
Del	Al		
10 de marzo del 2025	10 de marzo del 2025	Retroalimentar en comunidad el tema de estilos de vida saludable por medio de una obra de títeres.	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez
28 de marzo del 2025	28 de marzo del 2025	• Video reflexivo sobre los estilos de vida saludable • Fichas alusivas al tema.	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez
12 de mayo del 2025	16 de mayo del 2025	• Semana saludable: Durante esta semana, cada estudiante de cada grado, deberá traer cada día una fruta diferente acompañando su lonchera. Con la ayuda de	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES		Versión: 02	F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO		Fecha de Aprobación: Ago/12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA		Página 8 de 11	

		la docente se realizará el seguimiento por medio de una cartelera, la cual reflejara el día y la fruta que cada estudiante trajo. Finalizando la semana se les dará un pequeño incentivo.	
22 de agosto del 2025	22 de agosto del 2025	Campaña de higiene oral: Con el acompañamiento del personal profesional, de higiene oral de la alcaldía municipal, se dará una charla didáctica a los niños, sobre la importancia del cuidado bucal.	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez
19 de septiembre del 2025	19 de septiembre del 2025	Bailo terapia	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez
7 de noviembre del 2025	7 de noviembre del 2025	Picnic al patio	• Andrea Paola Herrera • Torcoroma Sanchez Sanchez

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: /12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 9 de 11	

9. ANEXOS - EVIDENCIAS

- FOLLETO
- ACTIVIDAD DE TRÁNSITO.

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: /12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 10 de 11	

	PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES	Versión: 02	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: /12/2020	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 11 de 11	