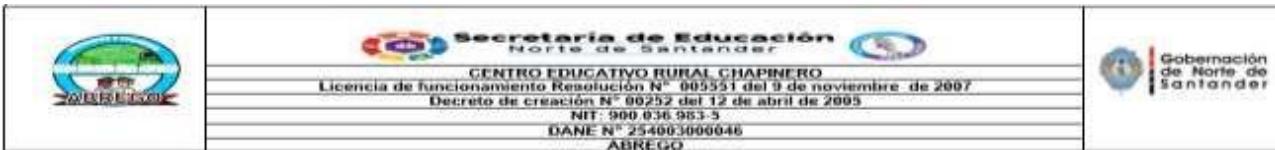




PROYECTO PEDAGOGICO TRANSVERSAL



HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
2025



PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL

Nombre del proyecto: “*Mi cuerpo sano, mi vida feliz*”

Nivel educativo: Educación Primaria

Duración: Anual (Enero – Noviembre)

1. Justificación

Fomentar hábitos saludables desde la infancia es fundamental para prevenir enfermedades, promover el bienestar físico y emocional, y garantizar una mejor calidad de vida. En el contexto rural, donde puede haber barreras en el acceso a servicios de salud y alimentación balanceada, la escuela cumple un papel clave en la formación de hábitos de higiene, nutrición, actividad física y autocuidado. Este proyecto busca empoderar a los estudiantes como promotores de salud en sus hogares y comunidades.

2. Objetivo general

Desarrollar en los estudiantes competencias básicas para adoptar hábitos de vida saludables, promoviendo el autocuidado, la buena alimentación, la higiene personal, el manejo de emociones y la actividad física regular, en articulación con todas las áreas del conocimiento.

3. Objetivos específicos

- Promover una alimentación balanceada y el consumo de alimentos saludables.
- Fomentar prácticas de higiene y autocuidado personal.
- Desarrollar la actividad física como parte del bienestar integral.
- Identificar y manejar adecuadamente emociones básicas.
- Involucrar a las familias en la promoción de estilos de vida saludables.



4. Estrategias metodológicas (con transversalización por áreas)

Área del Saber	Actividades transversales sugeridas
Ciencias Naturales	<ul style="list-style-type: none"> - Importancia de los grupos alimenticios. - Funcionamiento del cuerpo humano y necesidades básicas.
Lengua Castellana	<ul style="list-style-type: none"> - Escritura de menús saludables. - Lectura de cuentos sobre autocuidado y salud.
Ciencias Sociales	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocimiento de alimentos y prácticas de salud tradicionales en la comunidad.
Educación Ética y Religiosa	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del cuerpo como parte del cuidado de la vida. - Fortalecimiento del respeto a uno mismo y a los demás.
Educación Artística	<ul style="list-style-type: none"> - Creación de carteles y murales sobre higiene, alimentación y movimiento.
Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos activos y rutinas de ejercicio como hábito diario. - Prácticas de respiración y relajación.

5. Recursos

- Material gráfico: pirámide alimenticia, cepillos, jabón, etc.
- Elementos de higiene personal (para demostraciones).
- Cuentos infantiles y canciones sobre salud.
- Espacios adecuados para juegos y actividad física.

6. Evaluación

- Cambios en rutinas de higiene y alimentación observados en el aula.
- Participación en actividades físicas y recreativas.
- Creación de materiales que evidencien comprensión de hábitos saludables.
- Autoevaluaciones sobre sus prácticas diarias.

7. Resultados esperados



- Estudiantes con mayor conciencia sobre el cuidado del cuerpo y la salud.
- Mejores hábitos de higiene personal y alimentación.
- Mayor disposición a la actividad física regular.
- Participación familiar en jornadas de salud y bienestar escolar.



Actividades por grado – Hábitos y Estilos de Vida Saludable

Transición / Grado 1º

Ejes clave: Higiene, alimentación básica, movimiento corporal.

Área	Actividad
Ciencias Naturales	Demostración: “Así me cepillo los dientes” y lavado de manos.
Lengua Castellana	Cuento: “La bacteria traviesa”, seguido de conversación grupal.
Educación Física	Juegos para reconocer partes del cuerpo y moverse libremente.
Artística	Dibujo: “Así cuido mi cuerpo todos los días”.

Grado 2º

Ejes clave: Alimentación saludable, higiene personal.

Área	Actividad
Ciencias Naturales	Identificación de alimentos saludables y no saludables.
Ética y Religiosa	Rueda de valores: “Mi cuerpo merece respeto y cuidado”.
Educación Artística	Collage con recortes de alimentos buenos para el desayuno.

Grado 3º

Ejes clave: Actividad física, descanso, autocuidado.

Área	Actividad
Educación Física	Mini-olimpiadas escolares con hábitos saludables como eje.



Ciencias Sociales	Comparación de prácticas saludables entre generaciones (entrevista a abuelos).
Lengua Castellana	Redacción de consejos: “Cinco formas de cuidar mi cuerpo”.

Grado 4º

Ejes clave: Salud mental y emocional, equilibrio en la vida.

Área	Actividad
Ética y Religiosa	Taller de emociones: identificar, expresar y manejar lo que siento.
Educación Física	Rutina diaria de estiramiento y respiración consciente.
Lengua Castellana	Dramatización de situaciones de autocuidado y bienestar.

Grado 5º

Ejes clave: Estilo de vida saludable integral, prevención de enfermedades.

Área	Actividad
Ciencias Naturales	Taller: “¿Qué le pasa a mi cuerpo si no lo cuido?”.
Sociales	Ánalisis de casos de enfermedades prevenibles por malos hábitos.
Educación Artística	Mural colectivo: “Así vivimos sanamente en nuestra escuela y comunidad”.