

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

#### 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

	<div><b>Secretaría de Educación</b> Norte de Santander</div> <div><b>CENTRO EDUCATIVO RURAL CHAPINERO</b> Licencia de funcionamiento Resolución N° 005551 del 9 de noviembre de 2007 Decreto de creación N° 00252 del 12 de abril de 2005 NIT: 900 036 953-5 DANE N° 254003000046 ABREGO</div>	 <b>Gobernación de Norte de Santander</b>
---	---	--

- 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: “ <i>La bacteria traviesa</i> ”, 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	Análisis de casos de enfermedades prevenibles por malos hábitos.
Educación Artística	Mural colectivo: “Así vivimos sanamente en nuestra escuela y comunidad”.