



## **INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LUIS EDUARDO PÉREZ**

*Decreto de creación N° 001189 del 08 de septiembre de 2021. Decreto de cambio de nombre N°000403 del 01 de abril de 2022. Resolución de aprobación N° 006548 del 8 de noviembre de 2022. Corregimiento La Trinidad, Convención Norte de Santander. Código DANE N° 254206001102 NIT N° 900253087-0*



## **INFORME**

### **PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL**

**MENTE SANA, CUERPO SANO**

**SEDE LAS PAILAS**

**PROFESORA LINA MARCELA CAMPO RIOS**

**2025**



## INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LUIS EDUARDO PÉREZ

Decreto de creación N° 001189 del 08 de septiembre de 2021. Decreto de cambio de nombre N°000403 del 01 de abril de 2022. Resolución de aprobación N° 006548 del 8 de noviembre de 2022. Corregimiento La Trinidad, Convención Norte de Santander. Código DANE N° 254206001102 NIT N° 900253087-0



### PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL

#### MENTE SANA, CUERPO SANO

##### INTRODUCCION:

El proyecto transversal “Mente Sana, Cuerpo Sano” se llevó a cabo con el propósito de ayudar a los niños y niñas a sentirse bien tanto física como emocionalmente. A lo largo de este proyecto, se organizaron actividades divertidas, variadas y fáciles de realizar, que permitieron a los estudiantes moverse, expresarse y compartir con sus compañeros y sus familias.

La idea principal fue enseñar a los niños lo importante que es cuidar nuestro cuerpo haciendo ejercicio, comiendo bien y descansando, así como también aprender a reconocer y expresar lo que sentimos, como la alegría, la tristeza, el enojo o la calma. Además, se quiso fortalecer los lazos entre la escuela, las familias y la comunidad, creando espacios donde todos pudieran participar activamente, sentirse escuchados y trabajar en equipo.

Gracias a este proyecto, muchos estudiantes aprendieron nuevas formas de relajarse, jugar en armonía, y trabajar juntos para lograr metas comunes. También fue una oportunidad para que las familias se acercaran más a la escuela y compartieran momentos especiales con sus hijos e hijas. En resumen, fue una experiencia enriquecedora que ayudó a todos a sentirse mejor, a convivir de manera positiva y a cuidar tanto su salud física como emocional.

##### ACTIVIDADES REALIZADAS:

- **YOGA DE LAS EMOCIONES:** Se realizaron ejercicios de yoga sencillos acompañados de respiraciones profundas. Cada postura se relacionó con una emoción específica como la tranquilidad, la alegría o la calma, lo que permitió a los niños reconocer cómo se sienten y aprender a controlar sus emociones de forma positiva.
- **BAILOTERAPIA:** Se llevaron a cabo divertidas sesiones de baile con música alegre y motivadora. Esta actividad no solo fomentó el movimiento y el ejercicio, sino que también ayudó a liberar tensiones, fortalecer el trabajo en equipo y promover un ambiente de alegría y participación.
- **PARTIDO DE FÚTBOL:** Se organizaron partidos donde los estudiantes jugaron en equipo, respetaron reglas y disfrutaron del deporte como una forma de convivir sanamente. Fue una actividad que reforzó valores como el respeto, la cooperación y el compañerismo.
- **MERIENDA SALUDABLE CON LA COMUNIDAD:** Se vivió un bonito momento en familia, donde las madres prepararon y compartieron alimentos nutritivos con los niños. Este



## INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LUIS EDUARDO PÉREZ

Decreto de creación N° 001189 del 08 de septiembre de 2021. Decreto de cambio de nombre N°000403 del 01 de abril de 2022. Resolución de aprobación N° 006548 del 8 de noviembre de 2022. Corregimiento La Trinidad, Convención Norte de Santander. Código DANE N° 254206001102 NIT N° 900253087-0



espacio sirvió para enseñar la importancia de comer bien y, al mismo tiempo, reforzar el lazo entre las familias y la escuela.

### LOGROS ALCANZADOS:

- Aumento del interés de los estudiantes por la actividad física y el cuidado de su salud mental y corporal.
- Mejora en la expresión y manejo de emociones.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia, trabajo colaborativo y respeto entre pares.
- Alta participación de madres de familia en la organización y ejecución de la merienda saludable.
- Integración efectiva de la comunidad educativa en torno a una temática de interés común.

### DIFICULTADES PRESENTADAS:

- Dificultad para mantener la concentración en las actividades de yoga con algunos estudiantes.
- Limitación de espacio físico para algunas dinámicas.
- Falta de recursos logísticos que afectaron el desarrollo óptimo de algunas actividades.

### PARTICIPACIÓN ESTUDIANTIL Y COMUNITARIA:

La participación de los estudiantes fue activa y entusiasta durante todas las actividades. Se evidenció un alto nivel de compromiso por su parte, mostrando disposición, respeto y alegría en cada propuesta. La comunidad, especialmente las madres de familia, colaboró significativamente en la organización de la merienda saludable, fortaleciendo los vínculos entre el hogar y la institución educativa.

### EVIDENCIAS:

#### Bailo terapia:





## INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LUIS EDUARDO PÉREZ

Decreto de creación N° 001189 del 08 de septiembre de 2021. Decreto de cambio de nombre N°000403 del 01 de abril de 2022. Resolución de aprobación N° 006548 del 8 de noviembre de 2022. Corregimiento La Trinidad, Convención Norte de Santander. Código DANE N° 254206001102 NIT N° 900253087-0



### Partido de futbol



### Merienda saludable:



### Yoga de las emociones:





## **INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LUIS EDUARDO PÉREZ**

*Decreto de creación N° 001189 del 08 de septiembre de 2021. Decreto de cambio de nombre N°000403 del 01 de abril de 2022. Resolución de aprobación N° 006548 del 8 de noviembre de 2022. Corregimiento La Trinidad, Convención Norte de Santander. Código DANE N° 254206001102 NIT N° 900253087-0*



### **PROPUESTAS DE MEJORA O CONTINUIDAD PARA EL SEGUNDO SEMESTRE**

- Repetir y profundizar las sesiones de Yoga de las Emociones.
- Incluir nuevos juegos cooperativos y más encuentros de bailoterapia.
- Realizar talleres sobre alimentación saludable para padres y estudiantes.
- Gestionar recursos logísticos con antelación.
- Incorporar espacios de reflexión posterior a cada actividad.

### **CONCLUSIÓN**

El proyecto Mente Sana, Cuerpo Sano fue una experiencia enriquecedora que permitió integrar diferentes áreas del desarrollo infantil en una misma propuesta pedagógica. La acogida por parte de los estudiantes y sus familias fue positiva, lo cual demuestra la necesidad de seguir promoviendo iniciativas que vinculen cuerpo, mente y comunidad en el proceso educativo.