



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA
NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA

PPEVS
AÑO 2026

PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE – PPTEVS

Formación integral, salud mental, física y social.

Aydeé Rodríguez Martínez

Carmen Cecilia Granados Niño

Claudia Gayón Contreras

Delsa Claro Ballesteros

Haydee Sulay Gómez Mejía

Jhon Manuel García Rodríguez

Tony Zambrano Plata

Wilmar Arenas Vergel

William Díaz Martínez

Institución Educativa La Frontera

Villa del Rosario

2026



	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Tabla de contenido

Introducción	1
1. Identificación el Proyecto	2
2. Marco Normativo	2
3. Justificación	4
4. Diagnóstico institucional	5
5. Objetivos	8
5.1 General.....	8
5.2 Específicos	8
6. Modelos pedagógicos	9
7. Metodología	10
8. Articulación curricular	13
9. Matrices pedagógicas para el desarrollo del proyecto	16
9.1 Nivel de Preescolar	17
9.2 Nivel de Educación Básica Primaria	21
9.3 Nivel de Básica Secundaria	24
9.4 Nivel de Educación Media Técnica.....	26
10. Evaluación del proyecto	27
11. Seguimiento y mejora continua	28
12. Participación de la comunidad educativa.....	28
13. Recursos	29
14. Productos y socialización	29
15. Sostenibilidad del proyecto	30
Referencias bibliográficas	31


	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Introducción

El Proyecto Pedagógico Transversal de Estilos de Vida Saludable (PPTEVS) de la Institución Educativa La Frontera, se consolida como una estrategia formativa orientada a promover el bienestar integral de los estudiantes, reconociendo que la salud física, emocional y social es un componente esencial para el desarrollo humano, el aprendizaje significativo y la convivencia escolar. En coherencia con la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), que concibe la educación como un proceso integral y permanente, la Institución asume el compromiso de fortalecer hábitos y prácticas saludables desde el contexto escolar.

Este proyecto se articula con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y responde a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, integrando de manera transversal acciones pedagógicas relacionadas con la alimentación saludable, las prácticas de higiene y la actividad física, el tiempo libre y la recreación. El PPTEVS ha sido estructurado de forma progresiva desde el nivel de preescolar hasta la educación media, atendiendo a las características evolutivas de los estudiantes y favoreciendo el desarrollo de competencias para el autocuidado, la prevención de riesgos y la toma de decisiones responsables frente a su salud.

Finalmente, el PPTEVS se concibe como un proceso participativo que involucra activamente a estudiantes, docentes, directivos y familias, además de agentes externos, promoviendo la corresponsabilidad y la construcción de una cultura institucional del cuidado. A través de experiencias pedagógicas significativas, proyectos de aula, actividades recreativas y acciones comunitarias, el Proyecto contribuye al fortalecimiento de estilos de vida saludables, impactando positivamente el clima escolar y la calidad de vida de la comunidad educativa.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	--	---------------------------

1. Identificación el Proyecto

Nombre del proyecto: Formación integral, salud mental, física y social.

Tipo: Proyecto Pedagógico Transversal Institucional

Ámbito de aplicación: Educación Inicial, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica

Duración: Anual


Responsables: Rectoría, Coordinación, Consejo Académico, Docentes miembros del PPTEVS.

Áreas involucradas: Todas las áreas del Plan de Estudios institucional. Todas las dimensiones del Plan de Estudios del nivel de Preescolar.

Año de formulación: 2026

2. Marco Normativo

El marco legal para los Proyectos Pedagógicos Transversales (PPT) de Estilos de Vida Saludables en Instituciones Educativas de Colombia se fundamenta en leyes clave como la Ley 1355 de 2009 (obesidad y enfermedades crónicas), la Ley 2120 de 2021 (alimentación saludable para niños), la Constitución Política (derecho a la salud y deporte) y la Ley 115 de 1994 (educación), junto a políticas como el CONPES 113 de 2008 (seguridad alimentaria), promoviendo la salud, nutrición, actividad física y ambientes escolares libres de humo para el bienestar integral de los estudiantes.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

Leyes Fundamentales:


- Constitución Política de Colombia (Art. 48): Garantiza el derecho a la salud y promueve el deporte y la recreación para la formación integral.
- Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): Establece las directrices para la educación, incluyendo los PEI (Proyectos Educativos Institucionales) y la formación integral.
- Ley 100 de 1993: Reforma el Sistema General de Seguridad Social en Salud, sentando bases para la promoción de la salud.
- Ley 99 de 1993: Ley del Medio Ambiente, que indirectamente apoya entornos saludables.

Normativa Específica de Salud y Nutrición:

- Ley 1355 de 2009: Declara la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como prioridad de salud pública, adoptando medidas de prevención y control.
- Ley 1335 de 2009: Regula el consumo de tabaco y sus derivados en lugares públicos y cerrados, incluyendo escuelas, promoviendo ambientes 100% libres de humo.
- Ley 2120 de 2021: Busca promover entornos alimentarios saludables y el acceso a información nutricional para niños y adolescentes.
- CONPES 113 de 2008: Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, orientada a garantizar acceso y consumo de alimentos saludables.

Leyes de Deporte y Recreación:

- Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte): Crea el Sistema Nacional del Deporte, la Recreación y el Aprovechamiento del Tiempo Libre, fundamentales para estilos de vida saludables.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--


Las IE:

- Los PPT de estilos de vida saludables deben articularse con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional (MEN) para transversalizar la educación en salud, nutrición, actividad física, cuidado mental y hábitos saludables, generando estrategias que respondan a las necesidades de cada comunidad educativa

3. Justificación

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social. Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental, sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto afirmativo. Así, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, que redundan en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la formación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo. Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.


	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de lo disciplinar.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención de riesgos. La noción de estilos de vida saludable, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

4. Diagnóstico institucional

La Institución Educativa La Frontera se encuentra ubicada, como su nombre lo indica, en una zona de frontera, lo que configura un contexto social, cultural y económico particular, marcado por fenómenos como la movilidad constante de población, la diversidad cultural, la informalidad laboral, el acceso limitado a servicios básicos y de salud, así como situaciones de vulnerabilidad social que inciden directamente en la formación integral de niños, niñas y jóvenes. Nuestros estudiantes, en su mayoría, viven en el estado de Táchira, san Antonio,


	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Venezuela, país que hoy vive una compleja situación de tensión por su gobernabilidad y panorama social.

La Institución atiende estudiantes de Preescolar, Básica Primaria, Básica Secundaria y Educación Media, cuyas edades, etapas de desarrollo y realidades familiares presentan necesidades diferenciadas en materia de salud física, mental, emocional y social. En este contexto, se hace evidente la importancia de fortalecer el Proyecto Pedagógico Transversal de Estilos de Vida Saludable, como una estrategia preventiva, formativa y de acompañamiento permanente.

En la población estudiantil se identifican diversas situaciones que afectan la salud mental y física de los estudiantes, entre ellas:


- Alimentación inadecuada, caracterizada por el consumo frecuente de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y comidas rápidas, asociadas a condiciones económicas, falta de orientación nutricional y hábitos familiares poco saludables.
- Sedentarismo y bajo nivel de actividad física, influenciados por el uso excesivo de dispositivos tecnológicos, la disminución de espacios recreativos seguros y la poca práctica sistemática del deporte.
- Dificultades en hábitos de higiene personal, especialmente relacionadas con la formación de rutinas.
- Presencia de problemas de salud recurrentes como obesidad, bajo peso, cansancio constante y dificultades de concentración, que impactan el rendimiento académico.
- Estrés, ansiedad y desmotivación escolar, asociados a contextos familiares inestables, presión social, dificultades académicas y cambios propios de la adolescencia.
- Problemas de autoestima, manejo de emociones y relaciones interpersonales, que en algunos casos derivan en conflictos, aislamiento, conductas agresivas o apatía.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

- Exposición a violencias simbólicas, físicas o psicológicas, consumo temprano de sustancias psicoactivas, y uso inadecuado de redes sociales, especialmente en secundaria y media.
- Dificultades en la educación emocional, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de proyectos de vida saludables.
- Familias con limitaciones económicas, jornadas laborales extensas o inestables, lo que reduce el acompañamiento escolar y formativo.
- Modelos familiares diversos, en algunos casos con fracturas en la convivencia, migración de uno o ambos padres, o responsabilidades asumidas tempranamente por los estudiantes.
- Escaso acceso a programas de promoción y prevención en salud, y desconocimiento o apatía a prácticas de autocuidado.

Así, la vida urbana y la sociedad de la información y las telecomunicaciones, ha formado un ser humano mucho más sedentario, con pocos hábitos de sana alimentación y con prácticas de higiene muy superficiales, adecuadas a su vida acelerada. La vida saludable de la sociedad actual se ha deteriorado en parte por la digitalización, la producción de alimentos procesados, la contaminación de los recursos naturales (el agua), las facilidades de transporte, la inseguridad para la sana recreación en espacios públicos, la disminución de las zonas verdes para el sano esparcimiento, la gran densidad poblacional, el estrés y la proliferación de enfermedades crónicas como la desnutrición, el cáncer, entre otros.

En nuestro contexto institucional los graves problemas de este sector de frontera en lo económico y social, afectan significativamente la salud física y mental de los estudiantes y sus familias. Fenómenos como la crisis de Venezuela que afrontan nuestros estudiantes residentes en ese país, el congelamiento y/o reducción de las relaciones de frontera, la falta de empleo en esta zona colombiana, la desintegración de las familias, la llegada masiva de

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

colombianos, las ventas ambulantes, la ausencia de espacios de recreación y sano esparcimiento, el contrabando y el enfrentamiento de grupos ilegales, afectan gravemente la salud física y mental de nuestros niños, niñas y jóvenes. Todos estos se constituyen en factores de riesgo que impiden o reducen el desarrollo integral de los niños y adolescentes de nuestro contexto y el país.

Así, e esencial la implementación del PPTEVS que contiene acciones que propenden por el mejoramiento de la calidad de vida los estudiantes y de sus familias mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico, físico y social de los niños, niñas y adolescentes.


5. Objetivos

5.1 General

Promover en los estudiantes de la Institución Educativa La Frontera el desarrollo progresivo de hábitos, actitudes y competencias para la adopción de estilos de vida saludable, mediante acciones pedagógicas transversales orientadas al autocuidado, la prevención de riesgos y el bienestar integral, en articulación con la familia y la comunidad educativa.

5.2 Específicos

- Fortalecer en los estudiantes el reconocimiento y la práctica de hábitos de alimentación saludable, acordes con su etapa de desarrollo, que contribuyan al crecimiento, la salud y el rendimiento escolar.
- Fomentar prácticas permanentes de higiene personal y colectiva que promuevan la prevención de enfermedades y el cuidado del entorno escolar y familiar.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

- Promover la actividad física, el uso adecuado del tiempo libre y la recreación como estrategias fundamentales para el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes.
- Desarrollar en los estudiantes la capacidad de tomar decisiones responsables e informadas frente a su salud, fortaleciendo la autonomía, el autocuidado y la convivencia.
- Involucrar activamente a docentes, directivos, familias y aliados externos en la implementación del PPTEVS, fortaleciendo la corresponsabilidad y la construcción de una cultura institucional del cuidado.

6. Modelos pedagógicos

Modelo pedagógico institucional


Retomando el PEI vigencia 2026, las estrategias pedagógicas que guían la labor de formación de los estudiantes de la Institución Educativa La Frontera, están basadas en el modelo pedagógico de Escuela Activa, cuyo marco de referencia es el constructivismo.

Enfoques en el campo de la salud

Para este PPT se acogen los enfoques abordados en el Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2022-2031 de Colombia, que define enfoques cruciales como la Atención Primaria en Salud (APS), el enfoque diferencial y poblacional, la gestión de los determinantes sociales de la salud (DSS), la gobernanza y la intersectorialidad, todos centrados en garantizar el derecho fundamental a la salud, la dignidad humana, la equidad y el desarrollo humano sostenible, reconociendo la diversidad cultural y territorial.

Enfoque de derechos

Este enfoque busca que todas las personas disfruten, de forma efectiva, del derecho de la salud y gocen del más alto nivel posible de bienestar físico, mental y social. El derecho a la

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

salud es inherente, irrevocable, inalienable, irrenunciable, igualitario y universal para todas las personas; es atemporal e independiente de los contextos sociales e históricos.

Enfoque diferencial y poblacional.


Este enfoque permite diseñar e implementar estrategias y acciones influyentes para acoger, reconocer, respetar y proteger las diversidades de las personas y colectivos. Estas diversidades están determinadas por las particularidades sociales, culturales, religiosas, de género y de etnia. También reconoce el enfoque diferencial la necesidad de dialogar y estar en armonía con las políticas públicas que se refieren a las poblaciones: en situación de discapacidad, desplazados y víctimas del conflicto, sexualmente diversas, en condiciones territoriales particulares e institucionalizadas por entidades u organismos nacionales o internacionales.

Enfoque de las capacidades.

Desde este enfoque propuesto por Amartya Sen, las capacidades humanas son entendidas como elementos y condiciones que permiten a las personas construir su proyecto de vida en el marco de las oportunidades ofrecidas por la sociedad. Destaca la capacidad de las personas de elegir el tipo de vida que resulta valioso vivir. Este economista, filósofo y premio Nobel, propone evaluar el desarrollo no por ingresos, sino por las libertades reales (capacidades) que tienen las personas para elegir una vida valiosa (funcionamientos, como estar bien nutrido, educado, etc.), enfocándose en la expansión de las libertades humanas y la calidad de vida más allá de lo material.

7. Metodología

La metodología de Diálogo de saberes, vivencial y experiencial es un enfoque pedagógico participativo e inclusivo, muy utilizado en proyectos transversales como Estilos de Vida Saludable, educación para la ciudadanía, convivencia y educación socioemocional.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

Diálogo de saberes.

Es una propuesta pedagógica que parte de la educación popular propuesta por Paulo Freire en la que se reconoce que la persona es un ser humano multidiverso, con capacidad para crear su realidad en relación con los otros y con el mundo. El diálogo existe en la medida en que se reconoce el poder de las personas para hacer y rehacer, crear y recrear.

A continuación, se presentan algunos elementos del Diálogo de Saberes para tener en cuenta en la ejecución de propuestas educativas y comunicativas dirigidas a la promoción del cuidado como estilo de vida: |

- Al ser una propuesta humanista los participantes deben asumir que las personas tienen valor por lo que son, no por lo que saben o tienen.
- Requiere del respeto por las diferencias bajo un consenso básico: la posibilidad de expresar libremente y sin coacciones las posiciones, intereses, inquietudes y necesidades.
- Al basarse en el principio del respeto y en el fortalecimiento de la autonomía no se tiene como objetivo lograr que el otro piense o actúe de una manera determinada.
- Es preciso dejar atrás cualquier posición dogmática o paternalista, y entender que cada persona es responsable de su propio crecimiento y de sus propias acciones.


Lo anterior implica reconocer al otro como individuo con capacidades para construir una visión propia y actuar con criterio, capaz de tomar las decisiones teniendo en cuenta las circunstancias sociales, económicas y culturales, además de sus características personales.

Aprendizaje experiencial y metodología vivencial

Todo proceso desde la pedagogía crítica retoma el diálogo de saberes y otros fundamentos como el aprendizaje experiencial y la metodología vivencial.

Aprendizaje experiencial

Todo proceso educativo debe partir de la propia experiencia de los sujetos, para reflexionar sobre ella, conceptualizar y luego aplicar los saberes en otros contextos y situaciones. Una

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--


educación auténtica se efectúa mediante la experiencia y considera que el aprendizaje experiencial es activo y genera cambios en la vida de las personas y sus entornos. No solo va al interior del cuerpo y del alma de quien aprende, sino que se utiliza para transformar la vida en todas sus dimensiones.

Metodología vivencial

El aprendizaje es el resultado de las vivencias entendidas como los acontecimientos que necesariamente pasan por los sentidos para ser comprendidos en un proceso de conciencia. La metodología vivencial involucra, por un lado, la expresión corporal y, por otro, el juego como un reflejo de la cultura y de la sociedad que puede representar la realidad y proponer formas para transformarla.

Las propuestas metodológicas de aprendizaje experiencial y vivencial privilegian el conocimiento, las experiencias previas y la posibilidad de que las personas se cuestionen o inquieten frente a una práctica o creencia para reconstruir o replantearse prácticas y/o modos de cuidado. A continuación, se presentan algunos aspectos relevantes que se deben tener en cuenta durante los procesos educativos y comunicativos:

- Se debe utilizar un lenguaje comprensible para que el diálogo se desarrolle en un ambiente inclusivo, teniendo presente la diversidad de formas de expresión y de discurso.
- Se deben potenciar reflexiones conjuntas de modo que los estudiantes, las personas, la familia y la comunidad construyan sus propios aprendizajes a través de las experiencias y los conocimientos compartidos y dialogados entre todos, desde sus acuerdos y sus desacuerdos. No es aconsejable dar “recetas”.
- Es importante que entre docentes se construya un ambiente de confianza, diálogo y capacidad de trabajo articulado y se realicen reflexiones permanentes sobre su rol como educadores desde la pedagogía crítica.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Para facilitar el trabajo en campo es aconsejable que los docentes:


- Utilicen como mediación pedagógica problemas cotidianos y a partir de estos propongan discusiones que potencien la argumentación y capacidad crítica de los participantes.
- Usen estrategias vivenciales y experienciales para generar reflexiones que permitan “ponerse en el lugar del otro” con el fin de comprender las realidades subjetivas del grupo.
- Inicien los procesos y actividades reconociendo las experiencias y sentimientos del otro, y orientando el diálogo colectivo en torno a un tema en común. Esto ayuda a generar ambientes de confianza y lazos entre estudiantes y docentes y estudiantes y estudiantes.

Actividades o didáctica sugerida para los distintos niveles:

<i>Preescolar y Básica Primaria</i>	<i>Básica Secundaria y Educación Media</i>
Enfoque metodológico lúdico, vivencial, preventivo, inclusivo y transversal (integrado a todas las áreas).	Enfoque metodológico crítico, participativo, preventivo, contextualizado, transversal y centrado en el estudiante
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje basado en la experiencia (aprender haciendo) • Juegos, rondas y actividades lúdicas. • Rutinas pedagógicas saludables • Aprendizaje cooperativo • Expresión artística y corporal • Aprendizaje basado en proyectos (ABP) • Educación socioemocional • Aprendizaje basado en el ejemplo • Participación de la familia 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje Basado en Problemas (ABP– Problemas reales) • Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP– Proyectos) • Debates pedagógicos y mesas redondas • Investigación guiada • Aprendizaje cooperativo • Educación socioemocional • Uso pedagógico de TIC • Aprendizaje – servicio (ApS). Vincula el aprendizaje con el compromiso social. • Tutorías y acompañamiento • Estudio de casos • Lecturas formativas y reflexivas

8. Articulación curricular

La articulación curricular del PPTEVS en Colombia se basa en: integrar los temas de estilos de vida saludable en todas las áreas del currículo; alinear el PPTEVS con el PEI, planes de

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

área y actividades evaluativas; promover un enfoque transversal, progresivo y contextualizado; fomentar la participación de toda la comunidad educativa; y, lograr un aprendizaje significativo, integral y para la vida.

Transversalidad dentro del currículo escolar

El PPTEVS no es una asignatura adicional, sino un eje articulador de aprendizajes que atraviesa todas las áreas del currículo. Es decir, sus contenidos (hábitos saludables, alimentación, actividad física, bienestar emocional, autocuidado, convivencia, entre otros) se incorporan a las prácticas pedagógicas y planeaciones de cada área del conocimiento, las cuales tienen la responsabilidad de integrar estos temas según los objetivos de aprendizaje y competencias de cada grado y asignatura.

Ejemplos de articulación:

- En ciencias naturales, se profundiza sobre el cuerpo humano, nutrición y biología de la salud.
- En educación física, se desarrolla actividad física orientada al bienestar.
- En lenguaje, se trabaja la lectura y producción de textos sobre hábitos y autocuidado.
- En arte, se representa gráficamente ideas ligadas al bienestar emocional.
- En ética, se reflexiona sobre decisiones, emociones y convivencia.


Esto permite que los temas del PPTEVS se vivan como una temática integral y significativa, no desconectada del aprendizaje formal.

Relación con los componentes institucionales

El MEN plantea que la articulación curricular del PPTEVS se basa en la inclusión explícita del proyecto en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y en los planes de área y planes de aula, de modo que exista coherencia entre lo que se enseña y cómo se evalúa.

Esto significa que:

- Los objetivos pedagógicos institucionales consideran las metas de bienestar integral.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

- Los planes de área contienen actividades y contenidos que promueven estilos de vida saludables.
- Las secuencias didácticas y evaluaciones reflejan criterios de desempeño relacionados con hábitos saludables y toma de decisiones.

Integración con proyectos institucionales y comunitarios

El PPTEVS se articula también con otros proyectos o componentes institucionales, como:

- El Programa de Alimentación Escolar (PAE).
- El Comité Escolar de Convivencia.
- El Festival de talentos y el Proyecto de Interclases.
- Acciones de familia y comunidad educativa.
- Programas intersectoriales con salud, riesgos, deporte, y cultura.


De esta forma se logra una mirada integral que conecta lo académico con lo social, cultural y comunitario.

Desarrollo progresivo a lo largo de los grados

La articulación curricular implica que los contenidos y experiencias del PPTEVS se construyan de forma progresiva, respetando los ritmos de desarrollo de los estudiantes desde Primera Infancia y Preescolar, hasta Educación Media.

Por ejemplo:

- En niveles iniciales, se parte de rutinas y hábitos básicos cotidianos.
- En primaria, se incorporan reflexiones más profundas sobre cuidado del cuerpo, higiene y emociones.
- En secundaria, se avanza hacia la toma de decisiones autónoma, prevención de riesgos y análisis crítico de factores que afectan la salud.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Esta progresión se logra mediante la planificación conjunta de docentes por ciclos y áreas, y la definición de competencias, evidencias e indicadores claros para cada nivel.

Ciclo de Planificación – ejecución – evaluación

La articulación curricular del PPTEVS exige un enfoque continuo que incluye:

- Identificación de necesidades institucionales y diagnóstico de salud escolar.
- Planificación interdisciplinaria (donde se determina qué temas se integran a qué áreas y con qué actividades).
- Ejecución de experiencias de aprendizaje con estrategias metodológicas activas.
- Evaluación formativa de procesos y resultados, con seguimiento de hábitos, prácticas, proyectos y cambios observables en la comunidad educativa.


Enfoque de educación integral

Finalmente, la articulación curricular del PPTEVS impulsa una educación integral, donde los estudiantes no solo aprenden contenidos, sino que desarrollan competencias para la vida: autocuidado, pensamiento crítico, trabajo colaborativo, toma de decisiones informadas, empatía y responsabilidad social.

9. Matrices pedagógicas para el desarrollo del proyecto

La presente malla curricular del Proyecto Pedagógico Transversal de Estilos de Vida Saludable se constituye como una herramienta pedagógica orientadora para el desarrollo progresivo de hábitos, actitudes y competencias relacionadas con el cuidado de la salud física y el bienestar integral de los estudiantes, desde el nivel de preescolar hasta la educación media.

Esta malla ha sido diseñada atendiendo a las características evolutivas de cada grado escolar, garantizando una progresión pedagógica coherente que va desde el reconocimiento y la

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

apropiación de hábitos básicos de autocuidado, hasta la toma de decisiones responsables y el liderazgo juvenil en la promoción de estilos de vida saludables. Los ejes estructurantes — alimentación saludable, prácticas de higiene y actividad física, tiempo libre y recreación— permiten abordar de manera integral las dimensiones personal, social y comunitaria de la salud.

Asimismo, la malla curricular articula competencias, contenidos, desempeños y estrategias pedagógicas, favoreciendo el aprendizaje significativo, la formación en valores y la construcción de una cultura del cuidado dentro y fuera de la institución educativa. De esta manera, el proyecto contribuye al fortalecimiento del PEI y responde a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional, promoviendo estudiantes conscientes, activos y comprometidos con su bienestar y el de su entorno.

9.1 Nivel de Preescolar

NIVEL DE PREESCOLAR. “Aprendo a cuidar mi cuerpo, jugando y explorando”

Competencia específica. Reconoce, a través del juego, la exploración y la rutina diaria, prácticas básicas de autocuidado relacionadas con la alimentación, la higiene y la actividad física, expresando actitudes de cuidado y bienestar consigo mismo y con los demás.

Hilo conductor	Competencia específica	Contenidos asociados	Experiencia significativa
Prácticas de higiene	Resaltar la importancia del rol de padres y cuidadores en el proceso de aprendizaje de la rutina de higiene durante la primera infancia, pues es en los primeros años donde se fija	Higiene corporal y lavado de manos. Higiene bucodental. Elementos de aseo y uso personal.	“MANOS LIMPIAS Y SONRISAS FELICES” Objetivo: Promover en los niños y niñas hábitos básicos de higiene corporal y bucodental mediante actividades lúdicas y participativas, fortaleciendo la corresponsabilidad de las familias en el cuidado de la salud y el bienestar desde la primera infancia. Inicio: En un momento de acogida se invita a los niños y niñas a sentarse en círculo y, a través de una conversación, indaga sobre sus rutinas diarias de higiene, preguntándoles cuándo se lavan las manos y para qué sirve hacerlo. Posteriormente, se presenta un cuento corto, una canción o un títere



	<p>el hábito para toda la vida.</p> <p>Incentivar el cuidado de la salud bucal en los diferentes entornos donde transcurre la vida</p>		<p>relacionado con el cuidado del cuerpo y la sonrisa, despertando el interés y la curiosidad de los niños. La docente muestra algunos elementos de aseo personal (jabón, toalla, cepillo de dientes y crema dental), permitiendo que los niños los observen, los toquen y los nombren, reforzando la idea de que estos objetos nos ayudan a cuidarnos y a mantenernos sanos.</p> <p>Desarrollo: Durante el desarrollo de la actividad, los niños y niñas participan en una demostración guiada del correcto lavado de manos, siguiendo pasos sencillos y acompañados de una canción que marque el tiempo adecuado. Cada niño realiza el lavado con el acompañamiento del adulto, respetando sus ritmos y necesidades. Posteriormente, se realiza una actividad de higiene bucodental mediante el uso de láminas, muñecos, donde se explica de manera lúdica cómo se deben cepillar los dientes y por qué es importante hacerlo después de comer.</p> <p>Cierre: Para finalizar, los niños y niñas participan en un espacio de diálogo breve donde expresan, con palabras, gestos o señalamientos, cómo se sienten al tener las manos limpias y una sonrisa sana. Como actividad de cierre, realizan un dibujo o decoran una imagen relacionada con el lavado de manos o el cuidado de los dientes.</p> <p>La docente refuerza el mensaje de que lavarse las manos y cepillarse los dientes es una forma de quererse y cuidarse, invitando a los niños a practicar estas acciones tanto en el colegio como en casa, con el acompañamiento de sus familias.</p>
<p>Alimentación escolar</p>	<p>Sensibilizar a padres y cuidadores acerca de la importancia de enseñar, acompañar y mostrar con ejemplo, para que niños y niñas aprendan a comer saludablemente.</p>	<p>Lonchera balanceada.</p> <p>Tiempos de alimentación.</p> <p>Prácticas saludables de alimentación.</p> <p>Alimentos nutritivos.</p>	<p>“PICNIC SALUDABLE: COMER BIEN ME HACE CRECER FELIZ”</p> <p>Objetivo: Promover hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas mediante actividades lúdicas y participativas, fortaleciendo el acompañamiento y el ejemplo de las familias en la selección de alimentos nutritivos, especialmente frutas y verduras, como base para el crecimiento y bienestar integral.</p> <p>Inicio: La experiencia inicia con la bienvenida a los mini chefs, a través de una conversación guiada y el apoyo de imágenes coloridas, identifican algunos alimentos que reconocen y consumen en casa o en la lonchera. La docente presenta una canasta con</p>




	<p>Incentivar el consumo de frutas y verduras, en los diferentes entornos donde transcurre la vida, destacando sus propiedades y aportes nutricionales para el desarrollo y bienestar de las personas.</p>	<p>Las frutas y las verduras.</p> <p>Loncherita saludables.</p> <p>Los sentidos</p> <p>Colores y formas.</p> <p>El gusto, el tacto y el olfato.</p> <p>Profesión: chef</p>	<p>frutas que cada niño trae de casa, invitándolos a observar, tocar y nombrar sus colores, formas y tamaños.</p> <p>Posteriormente, mediante un cuento corto o una canción relacionada con la alimentación saludable, se despierta el interés y la curiosidad de los niños, resaltando la importancia de consumir frutas y verduras para crecer fuertes, sanos y felices.</p> <p>Desarrollo: A través del juego simbólico “El mercado saludable”, clasifican frutas según sus colores. Se realiza una exploración sensorial guiada; de manera paralela, se involucra a las familias resaltando la importancia del acompañamiento y el ejemplo en casa para consolidar hábitos de alimentación saludable, la familia ayuda a preparar las frutas para servir las, los niños seleccionaran, emplataran y organizaran su propia ensalada de frutas.</p> <p>Cierre: Para finalizar, los niños y niñas participan en una actividad creativa donde representan su fruta o verdura favorita a través del dibujo, collage o modelado, socializando con gestos o palabras su elección. En un círculo de cierre, se dialoga brevemente sobre cómo se siente su cuerpo cuando consume alimentos saludables y por qué es importante cuidarse.</p> <p>La experiencia culmina reforzando el mensaje de que comer saludable es una forma de quererse y cuidarse, agradeciendo la participación de las familias.</p>
<p>Actividad física, tiempo libre y recreación</p>	<p>Acompañar y permitir que niños y niñas permanezcan físicamente activos a través de la realización de actividades de estimulación temprana y diferentes tipos de actividad física de acuerdo a sus propias necesidades.</p>	<p>Reconocimiento del cuerpo.</p> <p>Juegos y rondas tradicionales.</p> <p>Habilidades motrices básicas.</p> <p>Las emociones.</p>	<p>Bailo terapia - “MI CUERPO SE MUEVE, SIENTE Y SE EXPRESA”</p> <p>Objetivo: Favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas mediante actividades corporales, juegos y rondas que les permitan reconocer su cuerpo, fortalecer habilidades motrices básicas y expresar emociones, promoviendo la actividad física como un hábito saludable desde la primera infancia.</p> <p>Inicio: se invita a los niños, niñas, y padres de familia a ubicarse en un espacio. Se realiza un saludo corporal a través de una canción suave, motivando a los participantes a saludar con diferentes partes del cuerpo (manos, pies, hombros, cabeza), generando un ambiente de alegría. Posteriormente, las docentes explican de manera sencilla y cercana que hoy el cuerpo será el protagonista: se moverá, sentirá y expresará</p>



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER
INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA
NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA

PPEVS
AÑO 2026

			<p>emociones a través del baile. Se inicia un calentamiento lúdico, acompañado de música infantil, invitando a estirar brazos, piernas y cuello mediante juegos de imitación (animales, robots, muñecos), respetando los ritmos y posibilidades de cada niño.</p> <p>Desarrollo: Durante el desarrollo de la actividad se da paso a la bailo terapia, utilizando música variada, alegre y acorde a la edad. Se proponen movimientos sencillos como saltar, girar, marchar, balancearse y desplazarse libremente, favoreciendo la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio. Se promueve el respeto por el propio cuerpo y el de los demás, motivando la interacción, la cooperación y el disfrute del movimiento como una experiencia placentera y saludable.</p> <p>Cierre: Para finalizar, se disminuye progresivamente el ritmo de la música y se realiza una actividad de relajación, invitando a los niños a respirar profundo, estirarse suavemente y escuchar su cuerpo. Sentados en círculo, se les anima a los padres de familia a expresar sus sentimientos a sus hijos, a que los niños y niñas manifiesten cómo se sintieron durante el baile, utilizando palabras, gestos o emociones representadas con el cuerpo. Las docentes refuerzan el mensaje sobre la importancia de cuidar el cuerpo, moverlo y expresarse a través de él, agradeciendo la participación de las familias y destacando la actividad física como un hábito saludable que se puede practicar en casa. Se cierra con una canción tranquila y un aplauso colectivo celebrando el encuentro.</p>
--	--	--	--

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

9.2 Nivel de Educación Básica Primaria

GRADO PRIMERO. “Aprendo a cuidarme todos los días”


Competencia específica. Reconoce hábitos básicos de alimentación, higiene y actividad física como acciones necesarias para cuidar su cuerpo y disfrutar de una vida saludable.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos saludables y no saludables • Importancia del desayuno y la lonchera • Consumo de frutas y agua 	Identifica y diferencia alimentos saludables y no saludables, y participa en la construcción de una lonchera escolar sencilla y equilibrada.	Cuentos ilustrados, juegos de clasificación, elaboración de la “lonchera feliz”, dibujos y canciones
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado correcto de manos • Higiene corporal diaria • Uso de elementos de aseo personal 	Practica rutinas básicas de higiene personal de manera guiada, reconociendo su importancia para el cuidado del cuerpo.	Rutinas guiadas, canciones, secuencias gráficas, dramatizaciones
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento del cuerpo en movimiento • Juego libre y dirigido • Expresión corporal a través del juego 	Participa activamente en juegos y actividades corporales, reconociendo el movimiento como una forma de cuidado y disfrute.	Juegos, rondas, bailoterapia, expresión artística y corporal

GRADO SEGUNDO. “Mi cuerpo necesita movimiento y cuidado”

Competencia específica. Aplica hábitos de autocuidado relacionados con la alimentación, la higiene y la actividad física para favorecer su bienestar en la escuela y el hogar.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de alimentos • Horarios de alimentación 	Reconoce los principales grupos de alimentos y respeta los	Mercadito saludable, afiches colectivos,

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene antes y después de comer 	horarios y normas básicas durante los momentos de alimentación.	rutinas escolares, apoyo del PAE
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene bucal diaria • Orden y limpieza del entorno • Autocuidado personal 	Aplica hábitos de higiene personal y contribuye al cuidado y limpieza de los espacios escolares.	Demostraciones prácticas, carteleras, cuentos, listas de hábitos
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales y cooperativos • Coordinación y equilibrio • Normas en el juego 	Participa en juegos recreativos respetando normas básicas y demostrando coordinación motriz.	Juegos dirigidos, circuitos motores, dramatizaciones, trabajo en equipo


GRADO TERCERO. “Mis hábitos diarios fortalecen mi cuerpo”

Competencia específica. Comprende la relación entre hábitos cotidianos, actividad física y salud, adoptando prácticas saludables de manera progresivamente autónoma.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Función de los alimentos en el cuerpo • Alimentación equilibrada • Consumo moderado de ultraprocesados 	Explica de manera sencilla la función de los alimentos y toma decisiones básicas para una alimentación equilibrada.	Diarios alimentarios sencillos, talleres prácticos, análisis guiado
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención de enfermedades comunes • Higiene del cuerpo y la ropa • Hábitos saludables diarios 	Mantiene hábitos de higiene personal de forma autónoma y reconoce su relación con la prevención de enfermedades.	Talleres, dramatizaciones, rutinas de autocuidado
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motrices básicas • Actividad física recreativa • Uso saludable del tiempo libre 	Realiza actividades físicas que fortalecen sus habilidades motrices y aprovecha el tiempo libre de manera saludable.	Circuitos motores, juegos deportivos, proyectos lúdicos

GRADO CUARTO. “Mis decisiones influyen en mi bienestar físico”

Competencia específica. Analiza cómo sus decisiones relacionadas con la alimentación, la higiene y la actividad física influyen en su salud y la convivencia escolar.


	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Relación alimentación–energía–salud • Riesgos de una mala alimentación • Alimentación y actividad física 	Analiza situaciones cotidianas relacionadas con la alimentación y reconoce sus efectos en la salud y el rendimiento físico.	Estudios de caso, infografías, proyectos de aula
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado del cuerpo en el crecimiento • Higiene y salud colectiva • Autonomía en el autocuidado 	Asume prácticas de higiene personal y colectiva como responsabilidad propia y comunitaria.	Proyectos ambientales, análisis de situaciones, trabajo colaborativo
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Condición física básica • Actividad física como hábito saludable • Recreación y convivencia 	Participa de forma responsable en actividades físicas y recreativas que fortalecen la convivencia y el bienestar.	Proyectos deportivos, jornadas recreativas, aprendizaje cooperativo

GRADO QUINTO. “Tomo decisiones responsables para una vida activa y saludable”

Competencia específica. Asume de manera consciente hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, el autocuidado y la actividad física, reconociendo su impacto personal y social.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones informadas sobre la alimentación • Publicidad y consumo responsable • Alimentación y prevención de enfermedades 	Evalúa críticamente hábitos alimenticios propios y del entorno, tomando decisiones informadas para el cuidado de la salud.	Análisis de publicidad, proyectos investigativos, campañas
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene como responsabilidad personal y social • Prevención de riesgos para la salud • Hábitos de vida saludable 	Implementa acciones de autocuidado y prevención que favorecen la salud individual y colectiva.	Aprendizaje–servicio, liderazgo estudiantil, campañas escolares

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Prevención del sedentarismo • Uso responsable del tiempo libre • Liderazgo en actividades recreativas 	Promueve y lidera actividades físicas y recreativas como parte de un estilo de vida saludable.	Interclases, proyectos deportivos, organización de jornadas recreativas
--	---	--	---

9.3 Nivel de Básica Secundaria

GRADO SEXTO. “Conozco mi cuerpo y empiezo a tomar decisiones saludables”


Competencia específica. Reconoce los cambios físicos y hábitos necesarios para el cuidado del cuerpo, adoptando prácticas saludables en su vida escolar y cotidiana.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidades nutricionales en la preadolescencia • Alimentación equilibrada • Riesgos del consumo excesivo de azúcares 	Describe hábitos alimenticios saludables y reconoce su importancia en el crecimiento.	Talleres, diarios alimentarios, estudio de casos
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Higiene personal en los cambios corporales • Prevención de enfermedades • Autocuidado diario 	Aplica rutinas de higiene acordes a su etapa de desarrollo.	Charlas, guías prácticas, trabajo reflexivo
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física y crecimiento • Juegos deportivos • Uso adecuado del tiempo libre 	Participa activamente en actividades físicas reconociendo sus beneficios.	Educación física, juegos organizados, proyectos lúdicos

GRADO SÉPTIMO. “Mis hábitos influyen en mi salud y mi bienestar”

Competencia específica. Analiza cómo los hábitos cotidianos afectan su salud física y su desempeño escolar.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Relación alimentación–energía–rendimiento • Hábitos alimenticios 	Analiza sus hábitos	Análisis de etiquetas, debates guiados

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

	juveniles • Publicidad alimentaria	alimenticios y propone mejoras.	
Prácticas de higiene	• Higiene corporal y social • Cuidado del entorno • Prevención de infecciones	Mantiene prácticas de higiene personal y colectiva.	Proyectos ambientales, trabajo cooperativo
Actividad física, tiempo libre y recreación	• Condición física básica • Deportes recreativos • Tiempo libre saludable	Integra la actividad física como parte de su rutina diaria.	Jornadas deportivas, aprendizaje cooperativo

GRADO OCTAVO. “Me cuido y cuido a los demás”


Competencia específica. Asume hábitos saludables reconociendo su impacto en la salud individual y colectiva.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	• Alimentación y prevención de enfermedades • Trastornos alimentarios (nociones básicas) • Consumo responsable	Reconoce factores de riesgo asociados a una mala alimentación.	Estudios de caso, campañas escolares
Prácticas de higiene	• Higiene y salud pública • Prevención de enfermedades contagiosas • Responsabilidad social	Explica la relación entre higiene y salud colectiva.	Investigación guiada, proyectos comunitarios
Actividad física, tiempo libre y recreación	• Actividad física y salud mental • Recreación como bienestar • Prevención del sedentarismo	Valora la actividad física como parte del bienestar integral.	Proyectos deportivos, talleres reflexivos

GRADO NOVENO. “Tomo decisiones informadas sobre mi salud”

Competencia específica. Evalúa situaciones relacionadas con hábitos de vida saludable y toma decisiones responsables frente a su autocuidado.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	• Dietas y mitos alimentarios • Alimentación y salud a largo plazo • Influencia del entorno social	Evalúa críticamente prácticas alimenticias del entorno.	Debates, análisis crítico

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado y prevención de riesgos • Higiene y convivencia • Salud integral 	Aplica prácticas de autocuidado de manera autónoma.	Estudio de casos, aprendizaje–servicio
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física y prevención de enfermedades • Uso responsable del tiempo libre • Estilos de vida activos 	Integra la actividad física como hábito permanente.	Proyectos deportivos, interclases

9.4 Nivel de Educación Media Técnica

GRADO DÉCIMO. “Construyo un estilo de vida saludable”


Competencia específica. Argumenta la importancia de adoptar estilos de vida saludables como parte de su proyecto personal y social.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y enfermedades crónicas • Seguridad alimentaria • Decisiones responsables 	Sustenta la importancia de una alimentación saludable.	Investigaciones, exposiciones
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado integral • Prevención de riesgos para la salud • Salud pública 	Diseña acciones de promoción de la salud.	Proyectos institucionales
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física y calidad de vida • Manejo del estrés • Recreación consciente 	Propone actividades físicas para mejorar la calidad de vida.	Aprendizaje basado en proyectos

GRADO UNDÉCIMO. “Soy agente de cambio para la salud y el bienestar”

Competencia específica. Asume un rol activo y crítico en la promoción de estilos de vida saludables, integrándolos a su proyecto de vida.

Hilo conductor	Contenidos asociados	Desempeño	Posibles estrategias pedagógicas
Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación y proyecto de vida • Hábitos a largo plazo • Responsabilidad social 	Diseña propuestas de promoción de hábitos	Proyectos comunitarios

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

		alimentos saludables.	
Prácticas de higiene	<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado y liderazgo social • Prevención y promoción en salud • Cultura del cuidado 	Lidera acciones institucionales de promoción de la salud.	Aprendizaje–servicio
Actividad física, tiempo libre y recreación	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad física como estilo de vida • Recreación comunitaria • Liderazgo juvenil 		


10. Evaluación del proyecto

La evaluación del Proyecto Pedagógico Transversal de Estilos de Vida Saludable (PPTEVS) se concibe como un proceso formativo, continuo e integral, orientado a valorar no solo el cumplimiento de actividades, sino principalmente los cambios progresivos en conocimientos, actitudes, prácticas y hábitos saludables de los estudiantes y la comunidad educativa.

La evaluación se realiza de manera cualitativa y cuantitativa, teniendo en cuenta los diferentes niveles de desarrollo de los estudiantes y el carácter transversal del proyecto. No se limita a resultados finales, sino que acompaña permanentemente el proceso pedagógico.

Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa de los estudiantes en las actividades propuestas. • Apropiación progresiva de hábitos de alimentación saludable, higiene y actividad física. • Evidencias de toma de decisiones responsables frente al autocuidado. • Integración del PPTEVS en las planeaciones de aula y áreas. • Impacto del proyecto en la convivencia, el bienestar y el clima escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación directa y registros anecdóticos. • Rúbricas de desempeño por ciclos y grados. • Listas de chequeo de hábitos saludables. • Productos pedagógicos (carteleros, campañas, proyectos, diarios, trabajos colaborativos). • Autoevaluación y coevaluación de los estudiantes. • Encuestas de percepción a estudiantes y familias.

La evaluación del proyecto permite identificar avances, dificultades y oportunidades de mejora, fortaleciendo la toma de decisiones pedagógicas y la pertinencia del PPTEVS en el contexto institucional.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

11. Seguimiento y mejora continua

El seguimiento del PPTEVS se concibe como un proceso sistemático que garantiza su pertinencia, actualización y mejora permanente, de acuerdo con las necesidades de la comunidad educativa y el contexto social de la Institución.

<i>Este seguimiento se realiza mediante:</i>	<i>A partir de este proceso, se proponen ajustes en:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Reuniones periódicas del equipo responsable del proyecto. • Espacios de reflexión pedagógica en consejos académicos y reuniones docentes. • Análisis de los resultados de la evaluación del proyecto. • Retroalimentación de estudiantes, docentes y familias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrategias pedagógicas. • Actividades y experiencias significativas. • Articulación curricular con las áreas. • Acciones de acompañamiento a estudiantes y familias.


La mejora continua del PPTEVS permite que éste, no sea una propuesta estática, sino una estrategia viva, contextualizada y en constante construcción colectiva.

12. Participación de la comunidad educativa

La participación de la comunidad educativa es un eje fundamental del PPTEVS, entendiendo que la formación en estilos de vida saludable requiere del compromiso conjunto de estudiantes, docentes, directivos, familias y aliados externos.

Roles y participación

- **Estudiantes:** Participan activamente en actividades pedagógicas, proyectos, campañas y espacios de reflexión, asumiendo progresivamente un rol protagónico y de liderazgo.
- **Docentes:** Integran los ejes del PPTEVS en sus planeaciones, desarrollan estrategias pedagógicas transversales y acompañan los procesos formativos.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

- **Directivos docentes:** Orientan, apoyan y garantizan la inclusión del Proyecto en el PEI y en la dinámica institucional.
- **Familias:** Acompañan la formación de hábitos saludables desde el hogar, participan en actividades institucionales y fortalecen la corresponsabilidad educativa.
- **Entidades externas:** Apoyan procesos de promoción y prevención en salud, actividad física, nutrición y bienestar (sector salud, deporte, cultura y protección).

Esta participación fortalece la construcción de una cultura institucional del cuidado, basada en el trabajo colaborativo y la corresponsabilidad.


13. Recursos

Para el desarrollo del PPTEVS la Institución debe disponer de diversos recursos que facilitan la implementación de las actividades y el logro de los objetivos propuestos.

Recursos humanos	Recursos físicos y materiales	Otros recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Directivos docentes. • Docentes de todas las áreas y niveles. • Orientador escolar. • Estudiantes líderes. • Padres de familia y cuidadores. • Apoyo de entidades externas (salud, deporte, bienestar). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas de clase y espacios institucionales. • Zonas deportivas y recreativas. • Material didáctico y pedagógico. • Elementos de higiene y autocuidado. • Recursos audiovisuales y tecnológicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyecto Educativo Institucional (PEI). • Planes de área y aula. • Programa de Alimentación Escolar (PAE). • Proyectos institucionales complementarios.

14. Productos y socialización

El PPTEVS genera diversos productos pedagógicos y formativos que evidencian el desarrollo del proyecto y permiten su socialización dentro y fuera de la Institución.

	REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA	PPEVS AÑO 2026
---	--	---------------------------------

Productos esperados	Socialización
<ul style="list-style-type: none"> • Campañas de promoción de estilos de vida saludable. • Proyectos de aula y proyectos transversales. • Carteleras, afiches y murales educativos. • Jornadas deportivas, recreativas y culturales. • Material pedagógico elaborado por estudiantes. • Informes de seguimiento y evaluación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Actos institucionales y jornadas pedagógicas. • Reuniones con padres de familia. • Espacios académicos y comunitarios. • Medios institucionales (carteleras, redes, boletines).

La socialización permite visibilizar los avances del proyecto, fortalecer el sentido de pertenencia y motivar la continuidad de las acciones.


15.Sostenibilidad del proyecto

La sostenibilidad del PPTEVS se garantiza mediante su integración estructural al PEI, su carácter transversal, la apropiación progresiva por parte de la comunidad educativa y la articulación con políticas educativas y de salud.

Para asegurar su continuidad se plantean las siguientes acciones:

- Inclusión permanente del proyecto en la planeación institucional anual.
- Articulación con planes de área, proyectos transversales y programas gubernamentales.
- Formación y sensibilización continua de docentes y estudiantes.
- Fortalecimiento del liderazgo estudiantil y la participación familiar.
- Gestión de alianzas interinstitucionales con entidades de salud, deporte y bienestar.

Teniendo en cuenta todos estos factores, el PPTEVS se consolida como una estrategia pedagógica sostenible, pertinente y transformadora, orientada al mejoramiento continuo de

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	---	--

la calidad de vida de los estudiantes y de la comunidad educativa de la Institución Educativa La Frontera.

Referencias bibliográficas

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994. Ley General de Educación*. Diario Oficial No. 41.214.

Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Estándares básicos de competencias en lenguaje, matemáticas, ciencias y ciudadanas*. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2014). *Lineamientos para la educación inicial*. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2016). *Orientaciones para el desarrollo de proyectos pedagógicos transversales*. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (s. f.). *Estilos de vida saludable*. MEN.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2012–2021*. MSPS.


Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). *Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031*. MSPS.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública 2022–2031*. MSPS.

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Promoción de la salud en la escuela*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030*. OMS.

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Escuelas promotoras de la salud: Estrategias y herramientas*. OPS.

	<p>REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE NORTE DE SANTANDER INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA FRONTERA NIT. 900086917-2 SEDE: ÚNICA</p>	<p>PPEVS AÑO 2026</p>
---	--	---------------------------

UNICEF. (2019). *La promoción de hábitos saludables en la infancia y la adolescencia*.

UNICEF.

Eduteka. (2018). *Proyecto transversal sobre estilos de vida saludable*. Fundación Universidad Icesi.

Causil Montoya, C. A., Cortina Núñez, M. de J., & Villera Coronado, S. R. (2020). *Estrategias pedagógicas para la promoción de hábitos de vida saludable en contextos escolares*. Universidad de Córdoba.

Hassan, A. (Ed.). (2015). *School nutrition and physical activity: Impacts on well-being*. Apple Academic Press.

Ramos, S., Vale, S., Pinto, A., & Rodrigues, P. (2023). Sustainability and healthy habits in school: Eating and physical activity. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 15(2), 45–60.