



1. IDENTIFICACIÓN

1.1. Nombre del proyecto	<i>PROYECTO TRANSVERSAL: HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</i>
1.2. Población	Estudiantes de preescolar a grado 11°, docentes, directivos docentes y comunidad educativa de la Institución Educativa Integrado Petrolea, ubicada en un contexto rural, caracterizado por limitaciones socioeconómicas, escasos espacios adecuados y reducidas oportunidades para el desarrollo sistemático de actividades físicas saludables. Estas condiciones incrementan el riesgo de sedentarismo, hábitos inadecuados de alimentación y problemáticas asociadas a la salud física y emocional, lo que hace prioritaria la implementación de estrategias escolares que promuevan estilos de vida saludable desde la escuela. Al respecto, Naomi J. Pender (1996) señala que la promoción de la salud debe centrarse en el fortalecimiento de conductas protectoras, especialmente en poblaciones expuestas a condiciones de vulnerabilidad, donde la escuela se convierte en un escenario clave para compensar las desigualdades del entorno y favorecer el bienestar integral.
1.3. Duración	El proyecto será desarrollado durante el año lectivo 2026, con actividades planificadas y ejecutadas a lo largo de los dos semestres académicos, garantizando su continuidad y coherencia pedagógica. Las acciones estarán organizadas, calendarizadas y socializadas con anticipación con la comunidad educativa, con el fin de asegurar la participación activa de estudiantes, docentes y familias, así como una adecuada articulación con el currículo, el PEI y el POA institucional, permitiendo un seguimiento sistemático y una evaluación formativa de los avances alcanzados.



1.4. Responsables	Nelson José Gelvez Gelvez, Yuli Nossa y Pablo Antonio García Garnica, junto con los demás docentes y directivos docentes de la Institución Educativa Integrado Petrólea, quienes serán responsables de la planeación, ejecución, seguimiento y evaluación del proyecto, garantizando su articulación con el currículo, el PEI y las acciones institucionales orientadas a la promoción de hábitos y estilos de vida saludable.
--------------------------	--

2. INTRODUCCIÓN

El proyecto transversal de **Hábitos y Estilos de Vida Saludable** busca promover en la comunidad educativa prácticas cotidianas orientadas al cuidado del cuerpo, la mente y la convivencia social. A través de acciones pedagógicas articuladas entre diferentes áreas del conocimiento, se pretende fortalecer hábitos relacionados con la alimentación saludable, la actividad física regular, la higiene, el autocuidado emocional y la prevención de enfermedades.

El proyecto se desarrollará mediante **actividades organizadas por ciclos educativos**, teniendo en cuenta las características y necesidades de los estudiantes, y se estructurará en torno a **cuatro actividades principales**: la **celebración del Día Mundial de la Actividad Física**, como estrategia para fomentar el movimiento y el uso activo del tiempo libre; la **promoción de la alimentación saludable**, orientada a la formación de hábitos nutricionales adecuados; la **implementación de la huerta escolar saludable**, como espacio pedagógico para



el aprendizaje significativo y el cuidado del entorno; y el fortalecimiento de los **juegos tradicionales y autóctonos**, como medio para promover la actividad física, la identidad cultural y la convivencia escolar

3. JUSTIFICACIÓN

La adopción de hábitos y estilos de vida saludable desde edades tempranas es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. En el contexto escolar se evidencian problemáticas asociadas al sedentarismo, la mala alimentación, el uso inadecuado del tiempo libre y dificultades en la convivencia, las cuales inciden de manera directa en el rendimiento académico, la salud y el bienestar emocional. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2010) señala que la promoción de la actividad física y la alimentación saludable en la infancia y la adolescencia constituye una estrategia clave para la prevención de enfermedades no transmisibles y para el fortalecimiento de la salud mental y social.

De igual manera, la Organización de las Naciones Unidas, a través de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, destaca la importancia de garantizar una educación de calidad que promueva el bienestar y estilos de vida saludables como base para el desarrollo humano sostenible. En el ámbito nacional, el Ministerio de Educación Nacional resalta que la escuela es un escenario privilegiado para la formación de hábitos saludables y competencias para la vida, mediante proyectos pedagógicos transversales que integren la actividad física, la educación alimentaria, la convivencia y el autocuidado. En este sentido, el presente proyecto responde a dichas



necesidades, fortaleciendo competencias para la vida y contribuyendo al bienestar físico, mental y social de los estudiantes.

4. MARCO TEÓRICO

Los hábitos y estilos de vida saludable comprenden un conjunto de prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación equilibrada, la actividad física regular, la higiene, el descanso y el bienestar emocional. Según Pender (1996), la promoción de la salud implica fortalecer conductas que permitan a las personas mejorar su bienestar y calidad de vida, especialmente en contextos vulnerables donde existen mayores barreras para el acceso a prácticas saludables.

En el ámbito rural, la escuela cumple un papel fundamental como espacio protector y formador, ya que posibilita la adquisición de hábitos saludables a través de experiencias pedagógicas significativas, compensando las limitaciones del entorno y contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

4.1. MARCO CONCEPTUAL:

- **Estilos de vida saludable**

Los estilos de vida saludable hacen referencia al conjunto de comportamientos y decisiones cotidianas que una persona adopta y que influyen de manera directa en su estado de salud y bienestar. Incluyen la alimentación, la actividad física, el descanso, el manejo del estrés y las relaciones sociales. Según la **Organización Mundial de la Salud**, los estilos de vida saludables son determinantes clave para la prevención de enfermedades y la mejora de la calidad de vida a lo largo del ciclo vital.



- **Alimentación saludable**

La alimentación saludable consiste en el consumo equilibrado, suficiente y variado de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para el crecimiento, el desarrollo y el mantenimiento de la salud. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), una alimentación adecuada es un derecho fundamental y un pilar esencial para el aprendizaje, el desarrollo físico y el bienestar integral de niños y adolescentes.

- **Autocuidado**

El autocuidado se refiere a las prácticas conscientes que realizan las personas para mantener su salud física, mental y emocional, prevenir enfermedades y afrontar de manera responsable los riesgos del entorno. Según la Dorothea Orem, el autocuidado fortalece la autonomía personal y permite a los individuos asumir un rol activo en la protección de su salud y bienestar.

- **Bienestar emocional**

El bienestar emocional hace referencia a la capacidad de reconocer, expresar y regular las emociones de manera adecuada, manteniendo relaciones saludables y una actitud positiva frente a la vida. La Organización Mundial



de la Salud señala que el bienestar emocional es un componente esencial de la salud integral y un factor determinante para el rendimiento académico y la convivencia escolar.

- **Uso adecuado del tiempo libre**

El uso adecuado del tiempo libre comprende la realización de actividades recreativas, culturales, deportivas y sociales que favorecen el descanso, la creatividad y el desarrollo personal. El Ministerio de Educación Nacional destaca que el aprovechamiento positivo del tiempo libre contribuye a la formación integral, la prevención de conductas de riesgo y el fortalecimiento de la convivencia en el contexto escolar.

- **Convivencia escolar**

La convivencia escolar se entiende como el conjunto de relaciones basadas en el respeto, la inclusión, la participación y la resolución pacífica de los conflictos dentro de la comunidad educativa. Según el Ministerio de Educación Nacional, una convivencia escolar positiva es condición esencial para el aprendizaje, el bienestar emocional y la formación ciudadana de los estudiantes.

- **Actividad física en contextos rurales**

La actividad física en contextos rurales incluye prácticas corporales adaptadas al entorno, como juegos tradicionales, caminatas, labores funcionales y actividades recreativas comunitarias. La Organización Mundial



de la Salud resalta la importancia de adaptar las estrategias de promoción de la actividad física a las características socioculturales y territoriales de cada comunidad.

4.2. MARCO LEGAL:

Constitución Política de Colombia (Artículos 44 y 67)

La Constitución Política de Colombia establece que los derechos fundamentales de los niños, niñas y adolescentes prevalecen sobre los derechos de los demás, incluyendo el derecho a la vida, la salud, la alimentación equilibrada, la educación y la recreación (art. 44). Así mismo, en el artículo 67 reconoce la educación como un derecho fundamental y un servicio público con función social, orientado al acceso al conocimiento, la formación integral y el mejoramiento de la calidad de vida. Estos artículos sustentan la responsabilidad del Estado y de las instituciones educativas en la promoción de hábitos y estilos de vida saludable como parte del desarrollo integral de los estudiantes.

Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación

La Ley General de Educación orienta el sistema educativo colombiano hacia la formación integral del estudiante, promoviendo el desarrollo físico, intelectual, moral, social y afectivo. Esta ley reconoce la Educación Física, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como áreas fundamentales del currículo,



indispensables para el cuidado de la salud, la convivencia y la formación de hábitos saludables. Desde esta perspectiva, los proyectos pedagógicos transversales se constituyen en una estrategia clave para responder a las necesidades del contexto y fortalecer competencias para la vida.

Ley 1355 de 2009 – Prevención de la obesidad y enfermedades crónicas

La Ley 1355 de 2009 declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como un problema de salud pública en Colombia. Esta norma promueve acciones intersectoriales orientadas a la educación alimentaria, la actividad física y los estilos de vida saludable, asignando a las instituciones educativas un papel fundamental en la prevención desde edades tempranas. En este sentido, la ley respalda la implementación de proyectos escolares que fomenten hábitos saludables y contribuyan a la reducción del sedentarismo y la mala alimentación.

Lineamientos de Educación Física, Recreación y Deporte – MEN

Los Lineamientos de Educación Física, Recreación y Deporte del Ministerio de Educación Nacional orientan la enseñanza de esta área hacia el desarrollo de la competencia motriz, la expresión corporal, el cuidado del cuerpo y la adopción de hábitos saludables. Estos lineamientos resaltan la importancia de la Educación Física como espacio pedagógico para la promoción de la salud, el uso adecuado del tiempo libre y la formación ciudadana, especialmente mediante proyectos transversales que respondan a las características del contexto escolar.



Convención sobre los Derechos del Niño (1989)

La Convención sobre los Derechos del Niño reconoce el derecho de todos los niños, niñas y adolescentes al más alto nivel posible de salud, a una alimentación adecuada, al esparcimiento, al juego y a una educación orientada al desarrollo integral. Este instrumento internacional obliga a los Estados y a las instituciones educativas a promover entornos protectores que favorezcan hábitos y estilos de vida saludable desde la infancia.

Objetivos de Desarrollo Sostenible – Agenda 2030 (2015)

La Agenda 2030 establece metas globales orientadas al bienestar y al desarrollo humano sostenible. De manera particular:

ODS 3: Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos.

ODS 4: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad.

Estos objetivos resaltan el papel de la escuela en la promoción de la salud, la actividad física, la alimentación saludable y la formación de competencias para la vida.

Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986)

La Carta de Ottawa define la promoción de la salud como el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud y mejorarla, destacando la importancia de crear entornos saludables, fortalecer la acción comunitaria y desarrollar habilidades personales. Este enfoque sustenta el trabajo pedagógico de la escuela como espacio formador de hábitos saludables.



Recomendaciones Mundiales sobre la Actividad Física para la Salud (2010)

Este documento establece directrices internacionales para la práctica regular de actividad física en niños, adolescentes y adultos, reconociéndola como un factor clave para la prevención de enfermedades, el bienestar mental y la calidad de vida. Sirve como base técnica para las acciones pedagógicas del proyecto

Marco de Escuelas Promotoras de Salud

El enfoque de Escuelas Promotoras de Salud plantea que los centros educativos deben integrar la salud en el currículo, el ambiente escolar y la relación con la comunidad, promoviendo hábitos saludables de forma sistemática y sostenida.

5. OBJETIVOS

5.1. General	Promover hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad educativa, fortaleciendo el desarrollo integral de los estudiantes mediante acciones pedagógicas transversales.
5.2. Específicos	<ul style="list-style-type: none">• Fomentar la práctica regular de actividad física y el uso adecuado del tiempo libre.• Promover hábitos de alimentación saludable y autocuidado.• Fortalecer el bienestar emocional y la convivencia escolar.• Articular el proyecto con las diferentes áreas del currículo.

6. METODOLOGÍA



El proyecto se desarrollará bajo un enfoque preventivo, formativo y participativo, en concordancia con las orientaciones de los proyectos pedagógicos escolares desde la orientación escolar. Se prioriza la anticipación de riesgos asociados al sedentarismo, hábitos inadecuados y dificultades socioemocionales, especialmente en el contexto rural.

La metodología será activa e interdisciplinaria, integrando estrategias lúdicas, reflexivas y vivenciales, adaptadas a las condiciones del entorno rural, utilizando recursos disponibles en la institución y el medio natural cercano. Se promoverá la participación de estudiantes, docentes y familias, fortaleciendo la corresponsabilidad en el cuidado de la salud.

7. PROCESOS Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Hilos conductores:

- Promoción de la salud física
- Bienestar emocional
- Autocuidado
- Uso adecuado del tiempo libre
- Convivencia escolar.

Escenarios

- Aulas de clase
- Escenarios deportivos institucionales
- Espacios abiertos del entorno rural
- Comunidad y hogar.

Interdisciplinar Con Las Siguietes Áreas:

- Educación Física
- Ciencias Naturales
- Ética y Valores



- Lengua Castellana,
- Tecnología
- Orientación Escolar.
- Matemáticas

Objetivos Específicos

Ver Matriz Pedagógica

Ver Malla Curricular

8. RECURSOS

8.1. Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Docente de Educación Física.• Estudiantes organizados por equipos.• Apoyo de docentes de Ciencias Naturales o Ética (opcional).• Líderes estudiantiles o monitores ambientales.
8.2. Físicos	<ul style="list-style-type: none">• Canchas y espacios verdes
8.3. Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Balones (fútbol, voleibol, baloncesto).• Conos, aros y cuerdas.• Colchonetas.• Silbato y cronómetro.• Petos o camisetas de colores para equipos.
8.4. Técnicos	<ul style="list-style-type: none">• Parlante o bafle portátil.• Listas de reproducción con música para:<ul style="list-style-type: none">○ Activación física.○ Ritmos cooperativos.○ Cierre y recuperación.



	<ul style="list-style-type: none">• Micrófono (opcional) para orientar grupos grandes.
9. PRESUPUESTO	
Si la institución ya cuenta con:	
<ul style="list-style-type: none">• Balones• Parlante• Botiquín <p>☞ El presupuesto puede reducirse a \$250.000 – \$350.000 COP, priorizando:</p> <ul style="list-style-type: none">• Material reciclado• Señalización• Guantes• Impresiones	
10. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO	
10.1. Aprobación	
10.2. Acompañamiento	
10.3. Resultados	
10.4. Evaluación	



Matriz Pedagógica para la construcción de estrategias didácticas

Hilos conductores	Aprendizajes Esperados	Competencias ciudadanas y socioemocionales	Articulación con áreas y proyectos	Actividades	Productos
Actividad Física y Salud	Reconoce la actividad física como medio para mejorar la salud y la calidad de vida.	Autocuidado, responsabilidad personal.	Educación física	Ciclo 1: “Me muevo, juego y cuido mi cuerpo” Que los niños y niñas, mediante el juego y el movimiento, identifiquen que moverse es bueno para su cuerpo, su salud y su bienestar , fortaleciendo hábitos saludables desde edades tempranas	<input type="checkbox"/> El estudiante completa un circuito de actividad física con acciones básicas: <ul style="list-style-type: none">• Caminar• Saltar• Correr• Lanzar y recibir <input type="checkbox"/> Evidencia directa del movimiento corporal.
	Identifica capacidades físicas básicas y su relación con la salud.	Autoconocimiento, disciplina.	Ética y Valores	Ciclo 2 : Actividad: Circuito de capacidades físicas Propósito: Vivenciar cada capacidad física mediante estaciones prácticas.	<ul style="list-style-type: none">• Ejecuta un ejercicio específico asociado a cada capacidad física:<ul style="list-style-type: none">• Sentadillas (fuerza)• Carrera continua (resistencia)• Carrera corta (velocidad)



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

					<ul style="list-style-type: none">• Estiramiento (flexibilidad)• Reconoce corporalmente el trabajo realizado
	Comprende cómo la actividad física previene enfermedades asociadas al sedentarismo.	Pensamiento crítico, toma de decisiones.	Ciencias Naturales	Ciclo 3: “Muévete hoy para estar sano mañana” Que los estudiantes experimenten los beneficios de la actividad física y comprendan, a partir de la práctica corporal, cómo el ejercicio previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo.	Comprende cómo la actividad física previene enfermedades asociadas al sedentarismo. <ul style="list-style-type: none">• Comprende, a través del movimiento, cómo la actividad física protege la salud.• Reconoce el ejercicio como medio para prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo.• Mantiene participación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

					activa y responsable en la práctica física.
	Reconoce la actividad física como estrategia para manejar el estrés y las emociones.	Autorregulación emocional, autoestima.	Catedra Paz	“Me muevo, me controlo y confío en mí” Autorregulación emocional y fortalecimiento de la autoestima a través de la actividad física.	Que los estudiantes utilicen la actividad física como herramienta para: <ul style="list-style-type: none">• Reconocer y regular sus emociones.• Fortalecer la autoestima.• Mejorar el autocontrol, la confianza y el bienestar personal.
	Participa activamente respetando normas y compañeros.	Trabajo en equipo, respeto, empatía.	PRAE	“Nos movemos, cuidamos y convivimos” Fortalecer la convivencia y el	<ul style="list-style-type: none">• Participa activamente respetando normas y compañeros.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

				respeto mediante el movimiento.	<ul style="list-style-type: none">• Desarrolla trabajo en equipo, respeto y empatía.• Reconoce la actividad física como medio para la convivencia y el cuidado del entorno (PRAE).
	Valora el tiempo libre como espacio para la práctica física saludable.	Autonomía, hábitos saludables			
	Aplica posturas correctas durante la práctica física y la vida diaria.				
	Relaciona la actividad física con el uso responsable de los espacios escolares y comunitarios.	Responsabilidad, autocuidado.			
	Identifica riesgos del sedentarismo y propone acciones preventivas.	Corresponsabilidad, sentido de pertenencia.			

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

	Integra la actividad física como hábito permanente.	Autonomía, compromiso personal.			
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Reconozcan la importancia de una alimentación balanceada para el crecimiento, la salud y el aprendizaje.	Asume de manera responsable decisiones sobre su alimentación, comprendiendo que estas impactan su salud y la convivencia escolar	CIENCIAS NATURALES ESPAÑOL	Ciclo 1 Preescolar – Primero-segundo plato saludable. Canción de los alimentos. Lonchera saludable.	Carteleras Afiches Sensibilización Elaboración platos saludables
	Desarrollen hábitos de disciplina y constancia en la alimentación.	Respeto los hábitos alimenticios de los demás y promueve prácticas saludables en un ambiente de tolerancia y cooperación	EDCACIÓN FÍSICA	Ciclo 2 Tercero-cuarto Cuento Alimentación saldable Elaboración ensalada de frutas Canción cuidada del cuerpo.	Carteleras Afiches Sensibilización Elaboración platos saludables
	Tomen decisiones responsables frente a su consumo diario de alimentos	Reconoce la alimentación saludable como una forma de autocuidado y de cuidado colectivo dentro de la comunidad educativa.	ÉTICA ESPAÑOL	Ciclo 3 Quinto – Sexto – Séptimo Menú saludable semanal. Elabora desayuno saludable. Afiche nutricional.	Carteleras Afiches Sensibilización Elaboración platos saludables
	Reconoce la importancia de una alimentación	ÉTICA ESPAÑOL	Ciclo 4 Octavo – Noveno Análisis de hábitos	Carteleras Afiches Sensibilización	Reconoce la importancia de una alimentación

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

	equilibrada para el cuidado de la salud.		alimenticios. Plato saludable. Cartelera hábitos higiene.	Elaboración platos saludables	equilibrada para el cuidado de la salud.
	Prevenan enfermedades relacionadas con la mala alimentación	- Desarrolla actitudes de autocuidado y bienestar.	EDUCACIÓN FÍSICA	Ciclo 5 Décimo – Once Plato saludable Investigación nutricional. Sencibilizacion sobre alimentación saludable.	Carteleras Afiches Sensibilización Elaboración platos saludables
Cuidado del Cuerpo: Higiene y salud física.	Autocuidado mediante higiene diaria (baño, manos, boca, ropa). Prevención de enfermedades y respeto por uno mismo y los demás.	Convivencia pacífica y acuerdos de cuidado. Evitar discriminación por apariencia física o falta de higiene. Toma de decisiones.	Ciencias Naturales (cuerpo), Ed. Física (higiene post-ejercicio), PRAE (entorno).	Conversatorio "Mi cuerpo merece cuidado". Lluvia de ideas y cartelera de hábitos en aula y casa.	Mural "Pactamos diarios de higiene". Listado de acuerdos de aula sobre limpieza.
Cuidado de la Mente: Salud mental y emociones.	Identificar la salud mental como parte integral. Reconocimiento y regulación de emociones propias y ajenas (diálogo, retiro voluntario).	Manejo de conflictos y regulación de impulsos. Empatía, escucha activa y prevención de insultos o humillaciones.	Ética (respeto a la vida), Orientación escolar (prevención acoso), Proyectos de Educación para la Paz.	Dinámica "Semáforo de la salud mental" (acciones rojo/amarillo/verde). Talleres de mediación y diálogo.	Cartel "Acciones verdes para mi salud". Registro de compromisos de autocuidado emocional.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

Hábitos de Vida Saludable: Actividad física y alimentación.	Relacionar ejercicio, comida sana y juegos tradicionales como un sistema de bienestar. Compromisos personales y familiares.	Participación democrática en acuerdos de salud. Valoración de diferencias culturales y prácticas recreativas sin discriminación.	C. Naturales y Ed. Física (estilos de vida), C. Sociales (DD.HH. y paz), Escuela de padres.	Elaboración de mapa integrador: actividad física, alimentación, juegos, higiene y salud mental.	Mural institucional de "Vida saludable para la paz". Acta de compromisos aula-familia.
---	---	--	---	---	--

CICLO 1: Prescolar, 1° y 2°					
Pilares Cuidado del Cuerpo: Higiene y salud física.	CIENCIAS NATURALES Reconocer las partes del cuerpo y algunas prácticas simples de higiene como forma de cuidado de la salud.	EDUCACIÓN FÍSICA Participar en juegos y actividades motrices que favorezcan el movimiento y el disfrute del cuerpo.	LENGUA CASTELLANA Expresar oralmente experiencias cotidianas relacionadas con la higiene y las emociones.	EDUCACIÓN ARTÍSTICA Representar mediante canciones, dibujos y rondas la importancia de cuidarse y cuidar a los demás.	PROYECTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR Establecer y cumplir normas básicas de cuidado personal y del aula para convivir armoniosamente.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

CICLO 2: 3° y 4°					
Pilares	CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	LENGUA CASTELLANA	MATEMÁTICAS	PRAE
Cuidado de la Mente: Salud mental y emociones.	Identificar hábitos de higiene y alimentación saludable que contribuyen a prevenir enfermedades.	Practicar juegos tradicionales y actividades físicas que fortalezcan el cuerpo y la cooperación.	Leer y producir textos sencillos que describan rutinas y recomendaciones de vida saludable	Registrar y organizar datos simples sobre prácticas diarias como horas de sueño, actividad física o consumo de agua.	Participar en acciones escolares que promuevan la limpieza de espacios y el cuidado del entorno.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA**

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020

DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

CICLO 3: 5°, 6° y 7°					
Pilares	CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	LENGUA CASTELLANA	MATEMÁTICAS	PRAE
Hábitos de Vida Saludable: Actividad física y alimentación.	Explicar la relación entre los sistemas del cuerpo humano y los hábitos de vida saludable.	Diseñar y ejecutar pequeñas rutinas de ejercicio acordes con sus posibilidades físicas.	Analizar situaciones de convivencia escolar en las que los hábitos saludables favorecen el respeto y la colaboración.	Reflexionar sobre decisiones personales relacionadas con el autocuidado físico y emocional.	Participar en actividades que promuevan el diálogo y la resolución pacífica de conflictos vinculados a la vida cotidiana.

CICLO 4: 8° y 9°					
Pilares	CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	LENGUA CASTELLANA	MATEMÁTICAS	PRAE
Hábitos de Vida Saludable: Actividad física y alimentación.	Comprender los cambios físicos y hormonales de la adolescencia para asumir prácticas responsables de autocuidado	Planear y valorar sesiones de actividad física que incluyan calentamiento, trabajo principal y recuperación.	Interpretar problemáticas de salud pública y violencia que afectan a los adolescentes en su contexto.	Argumentar la importancia del cuidado del cuerpo y la mente como opción ética y proyecto de vida.	Vincularse a campañas escolares que prevengan riesgos y promuevan prácticas saludables.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com



CICLO 5: 10° y 11°

Pilares	CIENCIAS NATURALES	EDUCACIÓN FÍSICA	LENGUA CASTELLANA	MATEMÁTICAS	PRAE
Hábitos de Vida Saludable: Actividad física y alimentación.	Analizar críticamente factores de riesgo y protección asociados a la salud física y mental en la juventud.	Elaborar y ejecutar planes personales de acondicionamiento físico que incluyan metas, seguimiento y autocontrol.	Fundamentar, desde categorías éticas y de ciudadanía, el deber de cuidar la vida propia y ajena mediante hábitos saludables.	Formular iniciativas o proyectos productivos relacionados con servicios o productos que fomenten estilos de vida saludable.	Liderar acciones comunitarias que integren hábitos de vida saludable con la construcción de paz en el entorno escolar y familiar.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Actividades	Fecha				PRODUCTO
	Periodo 1	Periodo 2	Periodo 3	Periodo 4	
1. CELEBRACION DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA	6 ABRIL				Participación activa en circuito físico • Rutina de activación física grupal • Evidencia fotográfica o registro de participación
2. ALIMENTACION SALUDABLE		5 JUNIO			Cartelera Afiches Sensibilización Elaboración platos saludables
3. JUEGOS TRADICIONALES Y AUTOCTONOS			30 AGOSTO		• Participación en juegos tradicionales activos • Demostración motriz de juegos autóctonos • Jornada lúdica con normas de convivencia
4. CHARLAS AUTOCUIDADO Y ACTIVIDAD FISICA				19 OCTUBRE	Mural institucional de "Vida saludable para la paz". Acta de compromisos aula-familia.



PLANEACION DE ACTIVIDADES

Partiendo de la matriz pedagógica se diseñan las actividades

Objetivos específicos	Actividades	Articulación con áreas y proyectos	Productos



Referencias Bibliográficas

Constitución Política de Colombia. (1991). Constitución Política de la República de Colombia.

<https://www.constitucioncolombia.com>

Ministerio de Educación Nacional. (1994). Ley 115 de 1994: Ley General de Educación.

<https://www.mineducacion.gov.co>

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2014). Orientaciones para el desarrollo de proyectos pedagógicos transversales desde la orientación escolar. MEN.

Ministerio de Educación Nacional. (2022). Lineamientos curriculares de educación física, recreación y deporte. MEN.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Plan decenal de salud pública 2012–2021.
<https://www.minsalud.gov.co>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2021). Estrategias de promoción de estilos de vida saludable en el contexto escolar.
<https://www.minsalud.gov.co>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2018). Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Personas más activas para un mundo más sano. OMS.

Pender, N. J. (1996). Health promotion in nursing practice (3rd ed.). Appleton & Lange.



Constitución Política de Colombia. (1991). *Constitución Política de la República de Colombia*.

<https://www.constitucioncolombia.com>

Congreso de la República de Colombia. (1994). *Ley 115 de 1994 por la cual se expide la Ley General de Educación*.

<https://www.mineducacion.gov.co>

Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1355 de 2009 por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como una prioridad de salud pública*.

<https://www.minsalud.gov.co>

Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Orientaciones pedagógicas para la educación física, la recreación y el deporte*. MEN.

Organización de las Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*.

<https://www.un.org>

Organización de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*.

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018–2030: Personas más activas para un mundo más sano*. OMS.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Escuelas promotoras de la salud: Marco para la acción*. OMS.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Resolución de Aprobación N° 003320 de 05 de Noviembre de 2020
DANE: 254810000165 NIT: 8070083141

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADO PETRÓLEA

Teléfono: 311 286 5082

Correo electrónico: gallineto13@hotmail.com