



CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET
RESOLUCIÓN OFICIAL N° 001700 DE LA SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL
Código DANE 354405000926

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

VIVE SALUDABLE, VIVE FELIZ



IDENTIFICACIÓN

INTEGRANTES:

DEISY BADILLO GIL

AURA MOLANO

ANGIE MILLAN

MAYRA ALEJANDRA ORTEGA ORTEGA

OMAR ALEXIS MENDEZ ROZO

CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET

AÑO 2026

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utilizan unas actividades sencillas e integradoras.

En este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Palabras clave: Alimentación, hábitos, consumo, salud

Hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.

El modelo de dieta mediterránea basada en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado, y aceite de oliva, es aceptada de manera generalizada por sus bondades y beneficios.

Este tipo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos o patrones alimentarios. Por ese motivo pretendemos dar a conocer el modelo de dieta mediterránea a través de un estudio sobre lo que aportan los distintos alimentos, y de cómo deberían estructurarse en un menú diario para construir una alimentación saludable.

Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambio, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

La sobrealimentación y el sedentarismo son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población, sino que también viene afectando a la población infantil.

Por ello, desde la institución se pretende dar respuestas a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual.

DESCRIPCIÓN

El proyecto va dirigido al centro educativo JEAN PIAGET, estos niños/as son activos, imaginativos y entusiastas. Aprenden partiendo de la realidad cercana y sienten gran curiosidad por el mundo que van descubriendo.

Experimentan un notable desarrollo:

- **PSICOMOTOR:** Dominan la motricidad fina, el sentido de la lateralidad, su propio esquema corporal, etc. Además, son capaces de prestar atención durante más tiempo, y distribuirla de modo más flexible y adaptado a la tarea. Todo esto les facilita la adquisición del aprendizaje lecto-escritor, fundamental para los restantes y posteriores aprendizajes.
- **COGNITIVO:** Todavía necesitan organizar su pensamiento a partir de la propia
- **VIVENCIA PERSONAL:** (inteligencia "práctica") sienten la necesidad de manipular para alcanzar los conceptos que se proponen (operaciones concretas), aunque progresan en su análisis de la realidad y en sus estrategias de aprendizaje (pensamiento sincrético -global- y analógico): establecen relaciones, ordenan, diferencian cambios... Por ello, se hace posible trabajar nociones físicas y matemáticas, mejorando también en la comprensión de la causalidad de realidad y tiempo.
- reducen el egocentrismo intelectual anterior, por lo que ganan mayor libertad en los procesos de pensamiento.
- **LENGUAJE:** Ya articulan correctamente todos los fonemas propios de su lengua y su interés se centra en ampliar sus posibilidades de comprensión y expresión. Comienzan a asimilar las estructuras básicas de la lengua, pero éste será un proceso largo. Se esfuerzan por comunicarse con los iguales, intentan activamente participar con ideas y conocer los puntos de vista del otro. Es decir, desarrollan funcionalmente el lenguaje, lo que influye de modo determinante en la estructuración de su pensamiento.
- **SOCIAL:** Sienten especial interés por lo que piensan los adultos (padres/madres, maestros/as...) y mantienen buenas relaciones, aunque inestables y pasajeras con los compañeros/as. Grandes curiosos, que preguntan insistentemente "¿por qué?", hasta los 7 años, aproximadamente.

Este proyecto se llevará a cabo dentro del horario escolar. En todas las áreas se dedicará una hora para preparar diversas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud, además de que los niños/as vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo.

OBJETIVOS

Fomentar el interés por la alimentación saludable a través de actividades creativas.

Desarrollar habilidades de higiene personal y su relación con la salud.

Promover la importancia del deporte y la recreación en la vida diaria.

Estimular la colaboración y trabajo en equipo mediante actividades grupales.

Facilitar la expresión creativa a través de la elaboración de un mural y presentación de proyectos.

Específicos

CREAR HÁBITOS QUE LLEVEN A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Valorar nuestra cultura alimentaria tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Dar a conocer la dieta mediterránea.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego y ocio.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueban distintos tipos de alimentos.

Requisitos

Los estudiantes deben asistir con ropa cómoda adecuada para actividades físicas.

Es recomendable que los estudiantes traigan un refrigerio sano de casa para compartir.

Contar con el consentimiento de los padres para realizar actividades que impliquen salir de la clase o el colegio y utilizar materiales que puedan ensuciar.

Recursos

Libros sobre hábitos saludables para niños (por ejemplo, Mi libro de la Comida Sana).

Material de papelería (papel, colores, tijeras, pegamento).

Vídeos cortos sobre alimentación y ejercicios recreativos.

Material deportivo (pelotas, cintas, conos) para actividades físicas.

Folleto sobre hábitos de higiene personal adecuados para la edad.

CONTENIDOS: Entre los contenidos a trabajar están los siguientes:

- Conceptuales:

✓ Las funciones de los alimentos.

✓ La rueda de los alimentos.

✓ Una alimentación equilibrada.

✓ La dieta mediterránea.

✓ Los desayunos saludables.

✓ los juegos y ejercicio físicos.

- Procedimentales:

✓ Observación y exploración de sus hábitos alimenticios.

✓ Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.

✓ Clasificación de los alimentos según su origen.

-
- ✓ Clasificación de los alimentos según sus funciones.
 - ✓ Elaboración de recetas típica
 - ✓ Utilización progresiva de los hábitos básicos de alimentación.
 - ✓ Manipulación de los utensilios relacionados con la alimentación.
 - ✓ Realización de juegos y ejercicios físicos para rebajar calorías.
- Actitudinales:
- ✓ Respeto por las normas básicas de alimentación.
 - ✓ Interés por una alimentación sana.
 - ✓ Disfrute en las comidas.
 - ✓ Aprecio por el desayuno
-

FECHAS IMPORTANTES

SEMANA DEL 10 al 14 MARZO
DIA MUNDIAL DE LA BUENA ALIMENTACIÓN
16 DE OCTUBRE
TENDREMOS ACTIVIDADES DURANTE TODA LA SEMANA



DIAL DEL DEPORTE

6 DE ABRIL



Con este proyecto se pretende dinamizar las actividades deportivas de nuestros nin@s sirviéndose es esta práctica como complemento de la formación contemplada en el proyecto educativo del colegio. Creando situaciones que permitan desarrollar valores relacionados en el respeto, colaboración, ayuda, igualdad de oportunidades,...

El deporte es un fenómeno social que rodea al hombre moderno. Su trascendencia en la vertiente individual y social no ha dejado de crecer, ya sea en el lado espectáculo o en la práctica aislada-colectiva. Existe una creciente importancia del deporte como realidad cotidiana y resulta acreditada por su significado económico y social sin olvidar la dimensión educativa-cultural y la basada en criterios de salud-ocio.

Las que llevamos a cabo este proyecto observamos las dificultades que se están presentando en nuestros niños.

- El preocupante nivel de sedentarismo que se está instalando en los niños y niñas, con el consecuente aumento de sobrepeso en la población infantil y produciéndose en algunos casos obesidad.
- Para nuestro centro la recuperación de la práctica deportiva es otra vertiente más para preparar a nuestros jóvenes a afrontar el futuro, con una educación más completa e integradora de la actividad física, que permita la acción y la reflexión, que eduque en valores individuales y sociales, que busque la funcionalidad y el aprendizaje significativo.

Las posibilidades de participación, el presente proyecto se conforma bajo las siguientes características:

- Educar a través del deporte.
- Formar en valores que favorezcan su relación en el ámbito social.
- Prevención y consecución de un estilo de vida saludable.
- Iniciación deportiva en los centros sin sustituir a los contenidos de la Educación Física que figuran en el currículum.

De este modo tratamos de conseguir hábitos:

- Higiénicos.
- Trabajo físico.

- Conocimiento y desarrollo de su propio cuerpo y sus capacidades: coordinativas, físicas, psíquicas y sociales.

Con todo ello lo que se pretende es una formación integral de nuestros alumnos/as. Las características definitorias para llevar a cabo este proyecto son:

- a) Una práctica del deporte no elitista, deporte abierto a todo el mundo.
- b) Deporte humanizado.
- c) Deporte para favorecer encuentros entre jóvenes, monitores, padres,...
- d) Deporte preventivo.
- e) Flexible y creativo.
- f) Estructurado y organizado.

A) DEPORTE PARTICIPATIVO.

- Deporte abierto, que se convierte en servicio social, al que todos tienen la posibilidad de acceder, independientemente de su sexo, religión, raza, nacionalidad, deficiencia psico-física,...
- Deporte no elitista, donde lo imparte es participar y hacer juego limpio ("fair-play").

B) DEPORTE HUMANIZADOR.

- Fomentar la cooperación, la amistad y la coeducación, sin distinción de sexos para la práctica del deporte, evitar antagonismos.
- Valorar lo educativo frente a lo fuertemente competitivo.
- Colocar a la persona por encima de la organización, del espectáculo o de los resultados.
- Es un medio para desarrollar aspectos del crecimiento físico y psicológico.
- Favorece la dimensión social, establece relaciones de identificación y participación de grupo.

C) DEPORTE, PLATAFORMA DE ENCUENTRO.

- Favorece el encuentro entre los mismos deportistas; entre el monitor deportivo y el joven; entre el monitor deportivo y el entorno del joven: la familia, los amigos,...
- Crea entre todos los participantes relaciones personales de confianza y diálogo, con estilo familiar.

D) DEPORTE PREVENTIVO.

- Previene situaciones de riesgo, ofreciendo una alternativa saludable para el tiempo de ocio.
- Favorece la autoestima y la visión positiva del propio crecimiento.
- Ofrece la plataforma para llevar una vida saludable.
- Facilita mediante el diálogo, la resolución pacífica de conflictos.

E) DEPORTE FLEXIBLE Y CREATIVO.

- Se adapta a las circunstancias personales y psicosociales de los participantes.
- Está abierto a nuevas experiencias que no terminan en el campo del deporte, sino que se orientan hacia la educación integral.
- Está atento a las necesidades educativas especiales que tienen algunos jóvenes.
- Favorece la integración de alumnos/as procedentes del extranjero.

OBJETIVOS

- 1) Completar la educación recibida en la familia y apoyar la formación en valores que desde el Centro se trabaja, dando especial importancia al respeto, la solidaridad, la amistad, la confianza, la capacidad crítica, el diálogo, la disciplina y la coeducación.
- 2) Mejorar la salud del individuo.
- 3) Desarrollar una serie de capacidades y habilidades deportivas.
- 4) Formación de la personalidad de los alumnos/as.
- 5) Desarrollar la práctica del deporte como recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral de todos los alumnos/as en edad de escolarización obligatoria.
- 6) Facilitar la convivencia entre los sectores de la comunidad escolar a través de la participación en las actividades deportivas del centro.
- 7) Fomentar entre el alumnado la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.
- 8) Realizar actividades físico-deportivas de manera voluntaria, primando de forma especial los aspectos de promoción, formativos, recreativos y cubrir parte del tiempo de ocio de manera activa, lúdica y divertida.
- 9) Ofrecer a los escolares programas de actividades físicas y deportivas adecuadas a su edad y necesidades, en consonancia con el desarrollo del currículo de Educación Física de primaria.

Como resumen podemos decir que las prácticas aquí planteadas se harán bajo la concepción de deporte entendida como: Toda actividad físico deportiva, de carácter voluntario realizado durante la etapa de educación obligatoria, en horario no lectivo.

1. CARACTERÍSTICAS

El CENTRO EDUCATIVO JEAN PIAGET dispone de instalaciones para la práctica deportiva.

- INSTALACIONES DEPORTIVAS:

Una cancha apta para la práctica de mini Fútbol-Sala, Mini-Básquet y mini voleibol.

- MATERIAL EXISTENTE:

Nuestro colegio dispone de material para la realización de las actividades que se van a llevar a cabo.

2. DESARROLLO.

A) METODOLOGÍA.

La metodología para desarrollar las diferentes actividades de los deportes planteados a este proyecto es, ante todo, una metodología basada en la participación activa constante de los/as alumnos/as a través de ejercicios totalmente prácticos desde la primera sesión de entrenamiento.

La mejora en el rendimiento deportivo y educativo se basa en el trabajo general así como en el trabajo específico, por lo que las sesiones intercalan estos tipos de ejercicios a fin de alcanzar las mejoras y progresos en todos los aspectos psicomotores que intervienen en la práctica deportiva.

Haciendo una propuesta dinámica y adaptada a las necesidades, con la práctica y movilidad constante como eje direccional de nuestra metodología Escolar y Deportiva.

Se favorecerá en todo momento la participación a todos y todas los alumnos y alumnas sin ningún tipo de discriminación por sexo, nivel de psicomotricidad, nivel sociocultural.

CONTENIDOS.

(TODOS LOS PARTIDOS SE DESARROLLARÁN EN HORAS DE DESCANSO)

Los contenidos a trabajar serán:

- En juegos multideportivos:

- Disciplina deportiva.
- Respeto las normas.
- Respeto a los compañeros y al adversario.
- Coordinación dinámica general.
- Habilidades básicas (lanzamientos y recepciones, saltos, giros,...).
- En Fútbol-sala:
 - Normativa básica del juego.
 - Disciplina deportiva.
 - Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
 - Fundamentos técnicos básicos: pases, conducciones, tiros, controles, etc.
 - Fundamentos tácticos básicos: marcaje y desmarques. Transiciones defensa-ataque y ataque-defensa. Estrategia. Juego en equipo, etc.
- En Mini-Basket:
 - Normativa básica del juego.
 - Disciplina deportiva.
 - Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
 - Fundamentos técnicos básicos: bote, pases, recepción, tiro, entradas a canasta, etc.
 - Fundamentos tácticos básicos: defensa, ataque, marcaje y desmarcaje, etc.
- En Mini-voleibol:
 - Normativa básica del juego.
 - Disciplina deportiva.
 - Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
 - Fundamentos técnicos básicos
 - Fundamentos tácticos básicos

B) LA COMPETICIÓN.

El tercer trimestre será dedicado íntegramente a la competición. Dicha competición será realizada en las mismas instalaciones y se potenciará el juego limpio dentro de la competitividad lógica que exige el deporte.

Para la formación de equipos será la docente la encargada de elaborar los equipos. Ésta buscará compensar los equipos de manera que se formen equipos equilibrados.

Se realizará dos competiciones: una para la categoría mini, infantil y prejuvenil

En dicha competición se premiará a todos los participantes de manera individual, siempre que hayan demostrado un espíritu deportivo y limpio durante la competición. También habrá recompensa en modo de medallas según la clasificación obtenida desde el 1º al último clasificado, así como al jugador más deportivo, máximo goleador, etc. Estos premios se hacen indispensables para mantener la motivación de los participantes, aunque estarán supeditados al presupuesto disponible.

C) SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN.

La coordinadora del proyecto dará un informe con las posibles incidencias con el alumnado/a.

También el informe incluirá las faltas de asistencias producidas.

OTRAS ACTIVIDADES EN LAS QUE TENDREMOS PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA

JUEGOS INTERCLASES 2025



**ACTIVIDADES A DESARROLLAR SEMANA DIA
MUNDIAL DE LA BUENA ALIMENTACIÓN
DEL 10 AL 14 MARZO-2026**

Desarrollaremos algunas actividades propuestas para llevar a cabo y las cuales favorecen hábitos saludables, son las que se detallan a continuación:

- Rueda de los alimentos para que vean donde aparecen las frutas, verduras, carnes, pescado, productos lácteos...A partir de estos materiales se le realizará preguntas, para descubrir lo que saben de estos alimentos, sus distintos hábitos, costumbres o creencias.

En esta actividad se pretende que los alumnos/as busquen junto con sus familias información acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, vitaminas que poseen, dónde se cultivan, época del año en la que crecen...Una vez recogida toda la información los niños comentarán lo que han encontrado, entre todos/as pondremos en común los conceptos e ideas acerca de los tipos de alimentos.

c) Desayuno ideal

Entre todos/as elaboramos un desayuno teniendo en cuenta las calorías, vitaminas, proteínas que debe tener, y traerán a clase cada día lo que se haya puesto para el desayuno; un ejemplo de este desayuno puede ser el siguiente:

-

Mural

Por grupos de cuatro, se realizará un mural donde se clasifiquen los distintos tipos de chucherías, golosinas, snacks, salados, frutos secosrecogiendo toda la información nutricional de las etiquetas de cada uno de ellos.

Nuestras Recetas

Concurso de recetas saludables y creativas.

- ✓ Espaciales (aula, pasillos para exponer murales, patio, biblioteca, sala de informática, etc.).
- ✓ Personales (equipo docente, estudiantes, padres de familia, etc.).
- ✓ Curriculares (la programación didáctica, material elaborado, documentos normativos, etc.).

- ✓ Didácticos (láminas de artistas, fotos, periódicos, etc.).
- ✓ Materiales fungibles (papel continuo, pinturas, folletos, cartulina, etc.) y no fungibles (tijeras, pegamento, mobiliario, peso, etc.).
- ✓ Audiovisual e informático (ordenadores, Internet, programas informáticos, etc.).
- ✓ Libro de texto, como un recurso más de apoyo y consulta.

EVALUACIÓN

Es una valoración reflexiva de los logros obtenidos por el alumnado, de la propia programación y de mi intención en ella. Esta evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

- Inicial: Nos ofrecerá información sobre lo que los alumnos/as saben acerca de los alimentos. Se realizará a través de los materiales de la caja sorpresa y de las preguntas realizadas por la maestra. Esto nos permitirá saber la adecuación de los objetivos que se proponen y la adecuación de nuestra labor docente a las características de las actividades y de los alumnos. De esta forma se podrán mejorar algunos procesos si se considera necesario.
- Continua: Este tipo de evaluación se realizará con cada una de las actividades planteadas con el fin de verificar la operatividad de las mismas, el grado de implicación e interés despertado por parte del alumnado y nuestra intervención en las mismas.
- Final: Se valorarán los progresos individuales de los alumnos/as con las experiencias planteadas. También se realizará una valoración general de la programación y del trabajo del docente con la finalidad de mejorar.
- Observación Directa y Sistemática: se observará a los niños/as en el mismo momento en el que se ejecutan las actividades y durante un período de tiempo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES		
FECHA	ACTIVIDAD	ENCARGADOS
16 al 20 de febrero	medidas antropométricas	Mayra Ortega Omar Mendez Deisy Badillo Inez Castillo Mireya Lopez
27 de Febrero del 2026	El corazón: un mundo de emociones y colores <ul style="list-style-type: none"> • Flyer sobre la importancia y cuidado de este órgano tan vital. • punto en izada de bandera , explicar 	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo

	cómo cuidamos el corazón.	
2 DE MARZO	promover juegos de mesas en las horas del descanso	planta docente
3 DE MARZO	reto 21 días juegos actividad física ejercicio funcional actividad en casa beber abundante agua	planta docente
14 Marzo del 2026	Fomentando la alimentación saludable, "lonchera saludable" con la semana de las frutas: Preescolar: Cada día se trae una fruta según el color indicado. Lunes: verdes Martes: amarillas Miércoles: naranja Jueves: rojas	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo
7 DE ABRIL	Día internacional del deporte <ul style="list-style-type: none"> • actividad recreativa: juego tradicional encostalados. • deportes adaptados. 	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo
14 de abril	Taller práctico de preparación de ensaladas, cada uno de los estudiantes trae una fruta para repartir como grupo	planta docente
4 DE MAYO	pirámide alimenticia En la izada de bandera se socializa la pirámide alimenticia, donde resalta, alimentos de: consumo diario	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo

	consumo regular consumo limitado	
6 DE MAYO	Día de la merienda saludable.	planta docente
11 DE MAYO	tecnicas de relajacion y manejo del stress	invitados
30 de abril	Día del niño. <ul style="list-style-type: none"> • Actividades recreativas por estaciones • Acompañamiento de monitor hábitos saludables para una actividad física musicalizada. 	planta docente monitor IMRD
30 de junio	Actividad escáner de la higiene en preescolar y primaria.	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo
7 julio del 2026	Encuentros deportivos Intercursos desde el grado primero a grado 8°	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo
8 de Agosto del 2026	Preescolar : Día de cometas en familia Primaria: Día de picnic	Mayra Ortega Omar Mendez Aura Molano Angie Millan Deisy Badillo
Septiembre	Concurso de " Comida saludable" desde el grado pre- jardín a grado 7° se realiza en el día de amor y amistad la dinámica y por grados realizan la mejor receta creativa y saludable el ganador obtendrá su premiación.	Planta docente

Octubre	Campaña de concientización a padres de familia y estudiantes para promover hábitos y estilos de vida saludable.	Comunidad educativa
Noviembre	1 km por la salud carrera atlética Jean Piaget 2026 se dividen dos categorías grados 3°, 4° grados 5°, 6°, 7°, 8°	Comunidad educativa