



PROYECTO PEDAGÓGICO VIDA SALUDABLE

“Construyendo mi proyecto de vida mediante hábitos saludables que fortalecen mi bienestar diario.”

INSTITUTO PEDAGÓGICO DE INTEGRACIÓN

LORENZO FILHO

Resolución 000578 mayo 30/2000

Secretaria de Educación

NIT 900655012-4

DANE 325286000718



1997- 2026.

Calle 13 No 8-37 Serrezuelita – Funza (Cundinamarca.)

Email: institutolorenzo@gmail.com

Cel: 3173825392 - (601) 8237280



TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN:.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
PLANTEAMIENTO O FORMACIÓN DEL PROBLEMA.....	7
Antecedentes.....	7
Pregunta Problematicadora	8
OBJETIVO GENERAL	9
Objetivo específico.....	9
JUSTIFICACIÓN	10
DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	11
MARCO REFERENCIAL	12
Marco de Antecedentes	12
Marco teórico.....	12
Marco Conceptual.....	14
Marco pedagógico	14
Marco Normativo	15
METODOLOGÍA DEL PROYECTO	18
La definición del proyecto	18
La planificación del proyecto.....	18
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	20
Eje Alimentación y Nutrición Saludable:	20
Eje Actividad Física Y Deporte.....	20
Eje de la salud mental y convivencia.	21

Eje del autocuidado y la higiene personal	21
La implementación del proyecto	22
La evaluación y presentación del proyecto	23
Recursos Disponibles	23
EVALUACIÓN	25
Evaluación inicial o evaluación Diagnostica:	25
Evaluación Formativa.....	25
Evaluación Final	25
Planilla de evaluación diagnóstica	26
Anexo 1.	26
Criterios de valoración:	26
Planilla de evaluación formativa	27
Anexo 2.	27
Registro individual acumulado:	28
Rúbrica de evaluación final	29
Rúbrica – Anexo 3.	29
Planilla de resultados finales (consolidado).....	29
Resultados por estudiante.	29
Escala de nivel.	30
Informe final del proyecto (para docente)	30
Impacto del proyecto:	31
EVIDENCIAS Y ANEXOS	34

RESUMEN:

Este proyecto de vida saludable busca promover en los estudiantes de preescolar a quinto hábitos de alimentación equilibrada, actividad física y bienestar emocional, entendiendo que la infancia es una etapa clave para la formación de prácticas que influyen en la vida adulta. La propuesta se desarrolla desde un enfoque inclusivo, coherente con el PEI institucional y con la normativa educativa que garantiza la participación de todos los niños, incluyendo aquellos con discapacidad o necesidades diversas. Además, se sustenta en investigaciones que destacan la importancia de intervenir tempranamente para fortalecer el autocuidado, mejorar la convivencia y favorecer el desarrollo integral dentro de entornos escolares saludables y accesibles.

ABSTRAC:

This healthy living project aims to promote balanced eating habits, physical activity, and emotional well-being among students from preschool through fifth grade, recognizing that childhood is a crucial stage for developing practices that influence adult life. The proposal is developed from an inclusive approach, consistent with the school's Institutional Educational Project (PEI) and educational regulations that guarantee the participation of all children, including those with disabilities or diverse needs. Furthermore, it is based on research that highlights the importance of early intervention to strengthen self-care, improve coexistence, and foster holistic development within healthy and accessible school environments.

Palabras Clave: inclusión, hábitos de saludables, bienestar emocional, participación familiar, actividad física, autocuidado, convivencia, desarrollo integral.



INTRODUCCIÓN

Implementar un proyecto de vida saludable para niños desde preescolar hasta quinto es fundamental porque en esta etapa se forman los hábitos y valores que influirán en su bienestar físico, emocional y social. Frente al sedentarismo, la mala alimentación y las dificultades para manejar emociones, la escuela se convierte en un espacio clave para promover hábitos que acompañen a los niños durante toda la vida.

El proyecto se apoya en investigaciones que demuestran que las intervenciones tempranas son las más efectivas y que combinar actividad física, buena alimentación y educación emocional genera cambios duraderos. Además, se basa en el PEI institucional y en normas como la Ley 115 de 1994 y el Decreto 1421 de 2017, lo que garantiza un enfoque inclusivo y accesible para todos los estudiantes, incluyendo aquellos con discapacidad.

Se plantean dos ideas centrales: que las estrategias inclusivas pueden mejorar los hábitos y la regulación emocional de los niños, y que la participación activa fortalece la convivencia, la autonomía y el sentido de pertenencia. Los objetivos buscan promover hábitos saludables, involucrar a las familias, sensibilizar a los docentes y adaptar los espacios y materiales.

El diseño de investigación es descriptivo-intervencional, permitiendo conocer la situación, actuar, ajustar y evaluar. Teóricamente, aporta a la comprensión del papel de la educación inclusiva en el desarrollo de hábitos saludables, y en lo práctico, impulsa rutinas de bienestar, espacios accesibles y una mayor participación de la familia y la comunidad.

PLANTEAMIENTO O FORMACIÓN DEL PROBLEMA

Antes de profundizar en el proyecto de vida saludable, es necesario contextualizar los factores institucionales, pedagógicos y sociales que han dado origen a esta propuesta. Comprender estos elementos permite reconocer por qué el tema resulta prioritario dentro de la comunidad educativa y cómo se articula con los lineamientos del PEI y el marco normativo que orienta la inclusión. A continuación, se presentan los antecedentes que fundamentan la necesidad del proyecto.

Antecedentes

El desarrollo de un proyecto de vida saludable en niños de preescolar a quinto grado adquiere especial relevancia dentro de nuestra institución educativa inclusiva, ya que busca responder a las necesidades y contextos que atraviesan a la comunidad escolar. En los últimos años, se ha evidenciado un incremento en hábitos de vida poco saludables entre los estudiantes, tales como la disminución de la actividad física, el aumento del consumo de alimentos ultra procesados, dificultades en la autorregulación emocional y un mayor uso de pantallas que limita el juego activo. Estos factores impactan directamente el bienestar, el aprendizaje y la convivencia escolar.

Diversos estudios en educación y salud infantil señalan que la primera infancia es una etapa clave para la formación de hábitos que se mantendrán en la adolescencia y la adultez. Investigaciones previas destacan la importancia de integrar la promoción de hábitos saludables dentro del currículo escolar y de generar experiencias significativas que permitan a los niños comprender la importancia del autocuidado, el movimiento, la alimentación equilibrada y las relaciones saludables. Sin embargo, muchos de estos estudios no abordan de manera suficiente el enfoque inclusivo. Nuestro contexto institucional, fundamentado en la **Ley 115 de 1994** y el **Decreto 1421 de 2017**, exige que

todas las acciones pedagógicas estén orientadas a garantizar la participación plena y equitativa de los estudiantes con discapacidad o con necesidades educativas diversas. Esto implica reconocer que los hábitos de vida saludable deben ser enseñados, adaptados y fortalecidos considerando la singularidad de cada niño, los apoyos requeridos y las barreras que puedan limitar su acceso a experiencias de bienestar.

En consecuencia, el proyecto de vida saludable no solo busca mejorar las prácticas y actitudes de los estudiantes frente a su propio bienestar, sino también transformar los entornos escolares, las estrategias pedagógicas y las dinámicas de interacción, de manera que sean accesibles, inclusivas y coherentes con los lineamientos del PEI. Los antecedentes institucionales muestran la necesidad de fortalecer la articulación entre familia, escuela y comunidad para consolidar una cultura de salud integral que promueva el desarrollo pleno de todos los estudiantes

Pregunta Problematicadora

¿Cómo puede la institución educativa, desde un enfoque inclusivo y en coherencia con el PEI, promover en los estudiantes de preescolar a quinto grado la adopción de hábitos de vida saludable que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social, considerando las barreras, necesidades y características propias de cada niño?

OBJETIVO GENERAL

Promover en los estudiantes de preescolar a quinto grado la adopción de hábitos de vida saludable en alimentación, actividad física y bienestar emocional mediante estrategias pedagógicas inclusivas y coherentes con el PEI institucional, que favorezcan su bienestar físico, emocional y social de los niños y niñas.

Objetivo específico

- Implementar estrategias pedagógicas inclusivas que fomenten la alimentación equilibrada, el ejercicio regular y la gestión emocional, garantizando la participación de todos los niños.

- Fortalecer el bienestar emocional y la convivencia mediante actividades que promuevan la expresión de emociones, la comunicación asertiva y el respeto por la diversidad.

- Vincular a las familias a través de acciones de sensibilización y orientación que favorezcan la continuidad de los hábitos saludables en el hogar.

JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se fundamenta en un enfoque inclusivo alineado con el PEI y con normas como la Ley 115 de 1994 y el Decreto 1421 de 2017, lo que garantiza que todos los estudiantes, sin importar sus capacidades o necesidades, puedan participar de manera equitativa en actividades de vida saludable. Esto asegura que ninguna acción pedagógica excluya a los niños y que cada uno pueda aprender y participar de acuerdo con su ritmo y estilo.

La propuesta integra tres pilares fundamentales del desarrollo infantil: una alimentación equilibrada, la actividad física y el bienestar emocional. Estos componentes permiten fortalecer el autocuidado, mejorar la convivencia y promover la autonomía, creando una cultura escolar que favorece el bienestar integral.

El proyecto busca conocer la situación actual de los hábitos de vida de los estudiantes, identificar barreras o necesidades, diseñar estrategias inclusivas que respondan a esas realidades y evaluar sus resultados. También pretende que las prácticas saludables trasciendan la escuela y lleguen al hogar, involucrando a las familias para que exista coherencia entre ambos entornos.

Su impacto se refleja en la mejora de la alimentación, la actividad física y la regulación emocional, en un mejor clima escolar y en la consolidación de prácticas inclusivas que permiten la participación de todos. Además, fortalece el sentido de pertenencia, la autonomía y la creación de espacios accesibles y saludables que favorecen el aprendizaje significativo.

En síntesis, este proyecto es relevante porque convierte la escuela en un lugar que promueve la salud, la inclusión y el bienestar, ayudando a que los niños construyan hábitos positivos que los acompañen a lo largo de toda su vida.

DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

El problema de investigación se centra en la necesidad de promover hábitos de vida saludable —relacionados con la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional— en los estudiantes de preescolar a quinto grado de la institución educativa. La delimitación contempla analizar cómo las prácticas actuales, las barreras presentes en el entorno escolar y las necesidades individuales de los niños influyen en la adopción de dichos hábitos.

El estudio se desarrolla específicamente en el contexto institucional, considerando las condiciones pedagógicas, los recursos disponibles, las prácticas docentes y la participación familiar. Se limita a los estudiantes de los niveles mencionados y no abarca otros grados, programas externos o entornos fuera de la comunidad educativa. Así mismo, el problema se acota a la implementación de estrategias pedagógicas inclusivas en coherencia con el PEI institucional y con la normativa vigente en educación inclusiva (Ley 115 de 1994 y Decreto 1421 de 2017), con el fin de comprender cómo estas pueden favorecer la participación equitativa y el bienestar integral de todos los estudiantes.

De esta manera, la investigación se concentra en identificar las dificultades, oportunidades y condiciones necesarias para promover estilos de vida saludables dentro del espacio escolar, sin pretender evaluar factores clínicos o médicos, ni intervenir en ámbitos ajenos al contexto educativo

MARCO REFERENCIAL

Marco de Antecedentes

Diversas investigaciones y programas educativos han demostrado que la promoción de hábitos de vida saludable en la infancia genera beneficios duraderos en el desarrollo físico, emocional y social. Estudios desarrollados por la OMS y la OPS destacan que intervenir en estas edades permite prevenir enfermedades, mejorar la autorregulación emocional y fomentar patrones de conducta que perduran durante toda la vida. En el contexto escolar, proyectos implementados en instituciones públicas y privadas han evidenciado que las estrategias que combinan alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional resultan más efectivas cuando se involucra a la familia y se adaptan las actividades a las diversas necesidades de los estudiantes. Así mismo, experiencias previas muestran que los programas con enfoque inclusivo logran mayor participación, mejor clima escolar y más continuidad en los hábitos saludables.

En el ámbito nacional, instituciones que han incorporado el Decreto 1421 de 2017 y el enfoque inclusivo en sus programas de vida saludable reportan mejores resultados en la participación de estudiantes con discapacidad, en la eliminación de barreras y en la consolidación de ambientes educativos accesibles. Estos antecedentes respaldan la pertinencia y necesidad del presente proyecto, que busca integrar aprendizajes de experiencias previas con las características particulares de la comunidad educativa.

Marco teórico

El marco teórico se sustenta en conceptos y posturas académicas que explican el desarrollo infantil, el aprendizaje, la promoción de la salud y la inclusión educativa.



Desarrollo infantil y aprendizaje: Las teorías de Jean Piaget y Lev Vygotsky indican que los niños aprenden mediante la interacción con su entorno, el juego y las experiencias sociales. Estas bases justifican el uso de actividades dinámicas, lúdicas y cooperativas para promover hábitos saludables. Howard Gardner, con su teoría de las inteligencias múltiples, resalta la importancia de ofrecer diversas formas de aprender y expresarse, aspecto fundamental para un proyecto inclusivo.

Aprendizaje significativo: Según David Ausubel, el aprendizaje se fortalece cuando se conecta con conocimientos previos y experiencias reales. Esto respalda el diseño de actividades sobre alimentación, ejercicio y emociones que se relacionen con la vida cotidiana de los estudiantes.

Educación para la salud: Los enfoques de la OMS y la OPS definen la salud desde dimensiones físicas, sociales y emocionales, enfatizando que los hábitos saludables deben construirse desde la infancia. Las escuelas son escenarios privilegiados para fomentar estilos de vida activa, alimentación equilibrada y bienestar emocional.

Educación inclusiva: El proyecto se fundamenta en el modelo social de la discapacidad, que plantea que las barreras se encuentran en el entorno y no en los individuos. El Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) orienta la creación de estrategias flexibles y accesibles. A nivel nacional, la Ley 115 de 1994 y el Decreto 1421 de 2017 guían las prácticas inclusivas y los ajustes razonables dentro de la escuela.

En conjunto, estas teorías explican por qué un proyecto transversal, inclusivo y vivencial es adecuado para promover hábitos saludables.

Marco Conceptual

Vida saludable: Conjunto de prácticas que favorecen el bienestar físico, mental y social, como la actividad física, la alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la gestión emocional.

Hábitos saludables: Conductas repetidas que promueven la salud, como consumir alimentos nutritivos, realizar actividad física diaria, mantener higiene personal y practicar técnicas de relajación o autocontrol.

Inclusión educativa: Proceso que garantiza la participación plena, el aprendizaje y el bienestar de todos los estudiantes, eliminando barreras y adaptando estrategias, recursos y espacios según las necesidades individuales.

Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA): Enfoque pedagógico que ofrece múltiples medios de representación, expresión y participación para atender a la diversidad.

Ambiente escolar saludable: Espacio educativo que brinda condiciones favorables para la actividad física, el juego, la alimentación balanceada y la interacción positiva.

Marco pedagógico

El Instituto Pedagógico de Integración Lorenzo Filho adopta un modelo humanista integral, centrado en la formación del estudiante como un ser autónomo, reflexivo y capaz de interactuar positivamente con su entorno. Este enfoque reconoce que cada niño aprende desde sus experiencias,



emociones, intereses y ritmos propios, por lo que el papel del docente es acompañar, orientar y crear ambientes de aprendizaje significativos y participativos.

En coherencia con este modelo, el proyecto “Vida saludable” se articula a través de metodologías que promueven la exploración, el trabajo colaborativo y el desarrollo del pensamiento crítico. La educación sobre la importancia de los buenos hábitos en la vida diaria se aborda desde experiencias concretas que permitan a los estudiantes comprender las causas, consecuencias y formas de cuidar el cuerpo humano desde todos los aspectos de la vida cotidiana.

El uso de actividades lúdicas, experimentación, diálogo y aprendizaje basado en proyectos asegura que los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino que desarrollen valores como la responsabilidad, el cuidado del entorno y la solidaridad. De este modo, el proyecto se alinea con el PEI al favorecer una educación integral que forma ciudadanos capaces de comprender su realidad y actuar para transformarla, especialmente frente a los retos ambientales contemporáneos.

Marco Normativo

El presente proyecto se fundamenta en la normatividad colombiana que orienta la educación, la promoción de la salud y la formación integral de los estudiantes, garantizando que las acciones desarrolladas en la institución educativa estén en armonía con el marco legal vigente.

-Ley 115 de 1994 – Ley General de Educación

La Ley 115 establece los principios, fines y objetivos que guían la educación en Colombia, varios de los cuales dan soporte directo al proyecto de vida saludable.



-Artículo 5, Numeral 12 Fines de la educación:

Este artículo señala que la educación debe promover “la adquisición y generación de los conocimientos científicos y técnicos más avanzados, humanísticos, históricos, sociales, geográficos y estéticos”, y adicionalmente, fomentar hábitos de vida que contribuyan al bienestar físico y emocional del estudiante. Esto respalda el propósito del proyecto al promover conocimientos y prácticas que fortalecen la salud integral.

-Artículo 14 Obligaciones educativas especiales:

Indica que la educación debe garantizar la formación integral, incluyendo el acceso a la salud, la recreación, la participación y el desarrollo físico. Este artículo respalda la implementación de actividades de actividad física, autocuidado y bienestar emocional en coherencia con el PEI.

-Artículo 23 Objetivos específicos de la educación básica:

Determina que la educación básica debe atender el desarrollo armónico, físico, cognitivo, afectivo y social de los estudiantes. Dentro de estos objetivos incluye la necesidad de fomentar el cuidado del cuerpo, la salud y los hábitos de higiene. Esto se articula de manera directa con la promoción de hábitos saludables, el autocuidado y el bienestar emocional planteados en el proyecto.

-Ley 1355 de 2009 — Política Nacional de Obesidad

La Ley 1355 declara la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles como una prioridad de salud pública y determina acciones obligatorias para promover estilos de vida saludables.



-Artículo 11, Parágrafo Promoción de estilos de vida saludable en instituciones educativas:

Este artículo ordena que las instituciones educativas deben implementar estrategias que fomenten la alimentación saludable, la actividad física regular y la educación para la salud en los estudiantes.

En el parágrafo, se establece la importancia de desarrollar programas escolares de prevención y hábitos saludables, garantizando ambientes adecuados y participación familiar.

Este marco normativo se alinea perfectamente con los propósitos del proyecto, ya que orienta la escuela a promover prácticas de alimentación sana, movimiento diario, autocuidado y ambientes educativos que faciliten estilos de vida saludables desde edades tempranas.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO

La definición del proyecto

En esta fase se identifica la necesidad institucional de promover hábitos de vida saludable en los estudiantes, considerando las barreras, características y condiciones de cada niño.

Aquí se establecen los elementos que orientan todo el proceso:

En esta etapa se examinan las dificultades relacionadas con alimentación, actividad física y bienestar emocional. Además se formula la pregunta problema: basada en cómo promover hábitos saludables desde un enfoque inclusivo y acorde al PEI.

Determinación de los objetivos: se redactan objetivos generales y específicos claros, medibles y coherentes con las necesidades detectadas. Por otro lado, se delimita el alcance: se define la población (preescolar a quinto), el enfoque inclusivo y los ámbitos del proyecto (aula, familia, comunidad educativa). Esta etapa permite tener un punto de partida preciso y contextualizado.

La planificación del proyecto

En esta fase se diseña la estructura operativa del proyecto, organizando recursos, actividades y estrategias pedagógicas:

Diseño de actividades transversales: se formulan actividades que integran alimentación saludable, actividad física y bienestar emocional.

El “PROYECTO DE VIDA SALUDABLE” se trasversa a través desde diferentes áreas de conocimiento dándole desde cada área un énfasis distinto. En las áreas de Ciencias Naturales (Hábitos de alimentación) educación física (Cuidado del cuerpo).



Rol de la comunidad educativa

Rol del Docente:

- Planificar las actividades del proyecto conforme a los objetivos establecidos.
- Orientar a los estudiantes en el desarrollo de cada una de las fases del proyecto.
- Realizar seguimiento y evaluar los avances tanto individuales como grupales.
- Proveer el material didáctico y los recursos necesarios para las actividades.
- Mantener comunicación constante con las familias sobre el progreso del proyecto.

Rol estudiante

- Participar activamente en las actividades propuestas.
- Cumplir con las tareas asignadas de manera responsable y oportuna.
- Trabajar de forma colaborativa con sus compañeros, respetando las ideas y aportes del equipo.

Rol Familia/Hogar

- Fomentar la responsabilidad, el compromiso y la organización en el estudiante desde casa.
- Mantener comunicación con la docente para conocer avances, dificultades y logros del proyecto.
- Participar en actividades familiares o espacios de socialización relacionados con el proyecto.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**Eje Alimentación y Nutrición Saludable:**

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
20 de febrero del 2026	Alimentos coloridos	Por medio de tarjetas y dibujos los estudiantes clasificarán verduras y frutas, con el fin de identificar como los niños perciben estos elementos.
14 de abril de 2026	La lonchera de mis sueños.	En esta actividad los niños por medio de recortes deben crear como sería su lonchera ideal y brindar una justificación de por que llevaría eso, en esto la docente por medio de preguntas indagará si los estudiantes reconocen alimentos saludables y nos saludables.
4 de junio de 2026	Chef por un día.	Por medio de una actividad práctica los estudiantes tendrán la oportunidad de preparar diferentes alimentos, pinchos de fruta, ensaladas etc.
9 de septiembre de 2026.	Feria de sabores	Con apoyo de las familias se realizará una exposición, de platos de comida típica de manera saludable.

Tabla N°.1**Eje Actividad Física Y Deporte.**

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
4 de marzo 2026	Circuito de movimiento	Esta actividad se llevará a cabo por medio de estaciones donde deben pasar diferentes circuitos, con el fin de conocer las habilidades corporales de cada niño.
13 de mayo 2026	Danzando por el mundo	Los estudiantes, aprenderán diferentes bailes típicos colombianos, con el fin de identificar además las culturas y orígenes de esos bailes.
20 de agosto 2026	Olimpiadas escolares	Se realizarán juegos inter-cursos con diferentes circuitos, esta actividad se dividirá en grados 5,4, 3 y 2,1 y grado cero.

4 de noviembre 2026	Caminando por la salud	Esta actividad se llevará dentro o fuera de la institución con el fin de aportar espacios de hidratación y estiramiento para así reconocer la importancia de responder a las necesidades del cuerpo.
---------------------	------------------------	--

Tabla N°.2

Eje de la salud mental y convivencia.

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
12 de marzo 2026	Emoción - Arte	Por medio del arte, de dibujos con cualquier material los niños plasmaran una solución a un problema que le
16 de junio de 2026	Me escuchas, Te escucho	Todos los estudiantes, en parejas, compartirán experiencias de algo que los allá marcado ya sea de manera feliz o triste luego podrán contar o dibujar lo que su compañero les expreso con el fin de fortalecer la comunicación, la escucha activa y la empatía.
16 de septiembre 2026.	Círculos de Paz y Trabajo Colaborativo	En este círculo de dialogo se resolverán conflictos que previamente, los estudiantes abran escrito y dibujado. En este círculo existirá el dialogo y la empatía siendo un lugar seguro para todos.
9 de noviembre de 2026.	Frasco de la calma	Se realizará un frasco con elementos sensoriales que permita ayudar a manejar la frustración y la ansiedad.

Tabla N°.3

Eje del autocuidado y la higiene personal

FECHA	NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
16 de febrero de 2026	A limpiar las manos	Se realiza un taller de lavado de manos, teniendo en cuenta destacar los momentos donde se lavan, por qué y el para que.
22 de abril de 2026	superhéroes del autocuidado	En esta actividad cada niño tendrá la oportunidad, de enfocarse en un hábito saludable, como cortas las uñas, el baño, el ejercicio,

		buena alimentación y de eso crear un superhéroe para luego explicarlo a sus compañeros.
23 de julio de 2026	Como armar un kit de higiene	Los niños van a buscar y recortar elementos de higiene personal con el fin de que cada uno arme su propio kit con los elementos
6 de octubre de 2026	Detectando gérmenes	En esta actividad, con pintura fluorescente, se les enseñara a los niños como se propagan los gérmenes de esta manera enfatizar en cómo podemos prevenir su propagación.

Tabla N°.4

La implementación del proyecto

En esta fase, el docente asume su rol como guía y facilitador, orientando el análisis y la comprensión de la información suministrada a los estudiantes. Para ello, se estructuran momentos pedagógicos que incluyen:

-Momentos de exploración de ideas y saberes previos

-Momentos de aplicación de conocimientos

-Momentos de retroalimentación por parte del docente

Dentro de esos tres momentos se implementan estrategias para para la creación de productos resultado de los conocimientos aprendidos.

Estrategias tales como:

-Talleres Creativos

-Mesas de trabajo colaborativo

-Actividades de experimentación

-Rondas de socialización

La evaluación y presentación del proyecto

En esta fase se realiza una evaluación formativa del proceso, utilizando rúbricas y espacios de coevaluación que permiten identificar los avances, dificultades y logros de los estudiantes. Luego, el producto final del proyecto se presenta a la comunidad educativa u otro público pertinente, donde los estudiantes explican los resultados obtenidos y el trabajo realizado. Finalmente, se lleva a cabo una reflexión general sobre el proceso, destacando los aprendizajes adquiridos y las mejoras necesarias para futuros proyectos.

Recursos Disponibles

Recursos Humanos	Docentes de preescolar y primaria. Coordinador/a de convivencia. Padres de familia (apoyo en ferias, salidas y talleres). Estudiantes líderes (grados 4° y 5°).
Recursos Materiales	Hojas, cartulinas, marcadores, pegantes, colores, tijeras y papel periódico. Mesas, sillas, carpas o espacios adaptados. Insumos para actividades sensoriales (pinturas, brillantina, botellas plásticas).
Recursos Financieros	Presupuesto anual asignado por la institución Aportes voluntarios de familias (opcional y no obligatorio) Fondo para materiales pedagógicos y deportivos

	Fondo para actividades especiales (feria, mini-olimpiadas, caminata)
Recursos Tecnológicos	Computadores. Proyector y pantalla. Cámara fotográfica o celular para registro de evidencias. Plataforma escolar o repositorio digital para almacenar documentos.

Tabla N°.5

EVALUACIÓN

Evaluación inicial o evaluación Diagnostica:

Objetivo: Identificar la factibilidad del proyecto y el punto de partida de los estudiantes.

Estrategias:

-Diagnóstico de conocimientos previos, por medio de un cuento y preguntas orientadoras la docente reconoce el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre el cuidado del cuerpo y los hábitos saludables.

Evaluación Formativa

Objetivo: Supervisar el avance del proyecto y asegurar que se mantenga el rumbo planeado.

Estrategias:

-Observación directa y registros anecdóticos, por medio de las actividades ya brindadas en el cronograma la docente llevara un diario de campo de cada actividad que le permita identificar el avance de los estudiantes en cada sesión.

Evaluación Final

Objetivo: Analizar los resultados obtenidos y medir el impacto del proyecto.

Estrategias:

-Socialización y retroalimentación del trabajo realizado: Los estudiantes tendrán la oportunidad de mostrar sus conocimientos sobre los temas vistos con un resultado de aprendizaje frente a sus demás compañeros de todos los grados.

Planilla de evaluación diagnóstica

Objetivo: Identificar conocimientos previos sobre hábitos saludables.

Anexo 1.

ESTUDIANTE	RECONOCE ALIMENTOS SALUDABLES	PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA	IDENTIFICA EMOCIONES	HÁBITOS DE HIGIENE	OBSERVACIONES
	Alto / Medio / Bajo	Alto / Medio / Bajo	Alto / Medio / Bajo	Alto / Medio / Bajo	

Tabla N°.6

Criterios de valoración:

-Alto: Reconoce y aplica el hábito.



-Medio: Reconoce, pero no siempre lo aplica.

-Bajo: No reconoce ni aplica.

Planilla de evaluación formativa

Objetivo: Registrar avances en cada actividad.

Anexo 2.

FECHA	ACTIVIDAD	PARTICIPACIÓN	COMPRENSIÓN	TRABAJO EN EQUIPO	APLICACIÓN DEL HÁBITO	OBSERVACIONES
		ALTO/MEDIO/BAJO	ALTO/MEDIO/BAJO	ALTO/MEDIO/BAJO	ALTO/MEDIO/BAJO	

Tabla N°.7

Registro individual acumulado:

ESTUDIANTE	ALIMENTACIÓN	ACTIVIDAD FÍSICA	EMOCIONES	HIGIENE	PROMEDIO	OBSERVACIONES

Tabla N°.8

Rúbrica de evaluación final

Objetivo: Medir el impacto del proyecto.

Rúbrica – Anexo 3.

CRITERIO	SUPERIOR (4.5 - 5.0)	ALTO (4.0 - 4.4)	BÁSICO (3.0 - 3.9)	BAJO (<3.0)
Alimentación saludable	Aplica hábitos diariamente	Aplica con frecuencia	Aplica ocasionalmente	No aplica
Actividad física	Participa activamente siempre	Participa regularmente	Participa poco	No participa
Bienestar emocional	Maneja emociones adecuadamente	A veces regula emociones	Presenta dificultades	No regula emociones
Higiene y autocuidado	Practica hábitos de forma autónoma	Requiere poca ayuda	Requiere apoyo constante	No aplica hábitos
Trabajo en equipo	Lidera y coopera	Coopera	Coopera poco	No coopera

Tabla N°.9

Planilla de resultados finales (consolidado)***Resultados por estudiante.***

Estudiante	Diagnóstico	Formativa	Final	Promedio Total	Nivel

Tabla N°.10***Escala de nivel.*****-Superior:** 4.5 – 5.0**-Alto:** 4.0 – 4.4**-Básico:** 3.0 – 3.9**-Bajo:** <3.0***Informe final del proyecto (para docente)***Formato – Anexo 4.**Curso:****Número de estudiantes:****Fecha:****-Resultados generales:****-% estudiantes con nivel alto o superior:****-% estudiantes que mejoraron hábitos:**

-Área con mayor avance:

-Área con dificultad:

Impacto del proyecto:

Alimentación:

Actividad física:

Emociones:

Higiene:

Recomendaciones:

EVIDENCIAS Y ANEXOS

FICHA DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES	
LOCALIZACIÓN	INSTITUTO PEDAGÓGICO DE INTEGRACIÓN LORENZO FILHO
TEMA:	Estilos de Vida Saludables
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA	Comunidad educativa Lorenzo Filho
POBLACIÓN COMUNIDAD EDUCATIVA	ESTUDIANTES DE PREESCOLAR – PRIMARIA
FECHA	Febrero a agosto 2026
RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD	DOCENTE: Mercedes Zipa
CARACTERIZACIÓN PEDAGÓGICA	
ESTANDAR Fomentar la adquisición de hábitos de bienestar integral, nutrición, higiene personal, actividad física y salud emocional, en la comunidad educativa. El propósito se articula de manera equitativa e integrada tanto para los niños del aula regular como para los estudiantes en condiciones de Inclusión adaptando las estrategias metodológicas para que todos desarrollen autonomía y habilidades esenciales para la vida.	
COMPETENCIA Clasifica de forma autónoma alimentos saludables y no saludables, "chatarra" utilizando recursos didácticos como el "Semáforo Alimentario" y el "Plato del Buen Comer. utilizando apoyos visuales de alta densidad (pictogramas), texturas reales, modelado con apoyos visuales e integrando a niños con retos cognitivos, sensoriales y motores, “Chef por un día”. Articulando eficazmente el nivel de preescolar, el Aula Regular y los estudiantes en condición de Inclusión, como propuesta pedagógica bajo un enfoque universal y flexible.	
METODOLOGIA La metodología se fundamenta en el Diseño Universal para el Aprendizaje, basado en el juego y el movimiento, a través del enfoque kinestésico (aprender haciendo y moviendo el cuerpo) es una de las estrategias más eficaces para lograr una verdadera Inclusión. Las múltiples formas de motivación: Ofrecer opciones que respondan a intereses variados exploración de la naturaleza, el uso de alimentos reales para estimulación táctil y olfativa Flexibilización en la	

ejecución; participa a través de pictogramas. Higiene Personal y Bienestar Emocional; Rutinas diarias de lavado de manos con canciones de 20 segundos.

RECURSOS:

Imágenes en carteleras de tamaño visualmente llamativo a los niños, el mural en el patio se presenta un Mural con imágenes a color de “La Lonchera Saludable” Observa y señala el paso a paso en cada actividad. Lavamanos de la Institución, elementos de aseo.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se presenta el proyecto de “Vida Saludable”, el paso a paso por cada curso desde preescolar hasta grado 5° de básica primaria de la institución. La Docente a cargo del proyecto pasa por cada salón indicando que por el grupo de docentes que ha dado unas indicaciones para el desarrollo de las actividades y también se anima a los estudiantes de la participación y disposición en el mismo.

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Los criterios de evaluación y el enfoque inclusivo para el proyecto pedagógico transversal de “Vida Saludable”, en el nivel de preescolar se articulan el juego, el arte y la lúdica como derechos fundamentales. Su meta es garantizar que tanto el aula regular como los niños con discapacidades o talentos excepcionales (inclusión) participen, disfruten en igualdad de condiciones.

















FICHA DE ACTIVIDADES INSTITUCIONALES	
LOCALIZACIÓN	INSTITUTO PEDAGÓGICO DE INTEGRACIÓN LORENZO FILHO
TEMA:	ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA	COMUNIDAD EDUCATIVA LORENZO FILHO
POBLACIÓN COMUNIDAD EDUCATIVA	ESTUDIANTES DE PREESCOLAR – PRIMARIA
FECHA	28 de septiembre de 2026
RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD	DOCENTE: MERCEDES ZIPA
CARACTERIZACIÓN PEDAGÓGICA	
ESTANDAR "Los Detectives de la Salud", tiene como fin, que conozcan las funciones de su cuerpo, consoliden hábitos de higiene, nutrición balanceada y actividad física, y desarrollen habilidades de autocuidado para la prevención de riesgos y accidentes, busca que los estudiantes de aula regular y aula de inclusión en los niveles de preescolar y primaria reconozcan el funcionamiento básico de su cuerpo, garantizando la participación equitativa y la accesibilidad en su entorno escolar. Articulando de manera simultánea el aula regular y el aula de Inclusión y a los niños con necesidades educativas Diversas.	
COMPETENCIA Competencia de "Detectives de la Salud" es una forma lúdica, activa e inclusiva de enseñar autocuidado y prevención de riesgos. Para que sea accesible tanto para el aula regular como para el aula de inclusión, las actividades deben activar los canales visuales, auditivos y kinestésicos, permitiendo que cada niño participe según sus capacidades. Articulando eficazmente el nivel de preescolar y primaria; el Aula Regular y los estudiantes en condición de Inclusión, como propuesta pedagógica bajo un enfoque universal y flexible.	

METODOLOGIA

La metodología se fundamenta en el Diseño Universal para el Aprendizaje, basado en el juego y el movimiento, a través del enfoque kinestésico (aprender haciendo y moviendo el cuerpo) es una de las estrategias más eficaces para lograr una verdadera Inclusión.

Las múltiples formas de motivación: el Aprendizaje Basado en el Juego (ABJ) combinado con el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Esta fusión garantiza que la actividad física y el aprendizaje sobre autocuidado sean accesibles, significativos y motivadores para todos los estudiantes, sin importar sus barreras de aprendizaje.

RECURSOS: En la sala de informática se observa los videos

- <https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA> YO TENGO UN CUERPO Y LO VOY A MOVER
- <https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ> Canta Juego -Soy Una Taza.

En el Patio de la institución con el Bafle colocar la canción y todos con su Docente realizar los movimientos de acuerdo a la canción y en el momento que se determine decir “Congelados” donde observaremos actitud y comportamiento de los estudiantes.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Se comparte la información del proyecto de “Vida Saludable”, el paso a paso por cada curso desde preescolar hasta grado 5° de básica primaria de la institución. La Docente a cargo del proyecto pasa por cada salón indicando que por el grupo de docentes que ha dado unas indicaciones para el desarrollo de las actividades y también se anima a los estudiantes de la participación y disposición en el mismo.

EVALUACION DE LA ACTIVIDAD

Los criterios de evaluación y el enfoque inclusivo para el proyecto pedagógico transversal de “Vida Saludable”, en el nivel de preescolar se articulan el juego, orden, el arte y la lúdica como derechos fundamentales. Su meta es garantizar que tanto el aula regular como los niños con discapacidades o talentos excepcionales (inclusión) participen, disfruten en igualdad de condiciones.

















