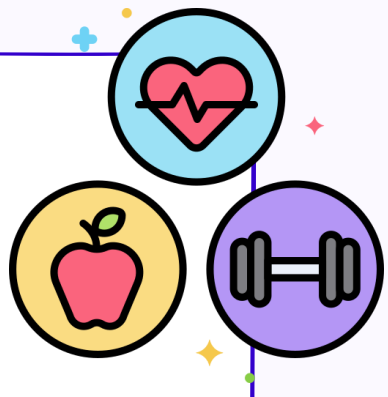
“HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

EL ARTE DE VIVIR SANO

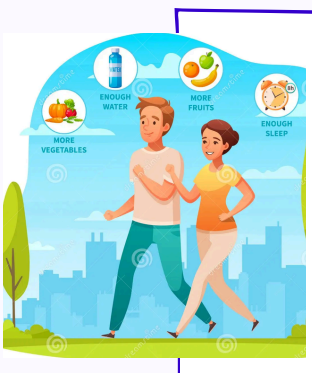


01 INTRODUCCION

- Fomenta el desarrollo físico, emocional y social.
- Uso excesivo de tecnología limita la actividad física.
- Se busca aprovechar el tiempo libre en familia con actividades saludables: recreativas, culturales y físicas.

02 JUSTIFICACION

- Aumento de enfermedades por sedentarismo y mala alimentación.
- La salud es clave para el bienestar integral.
- El proyecto busca formar en salud desde la escuela y el hogar, con decisiones conscientes para mejorar la calidad de vida.



03 OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS

Concientizar sobre la formación de prácticas saludables mediante ejercicio, deporte y buen uso del tiempo libre, involucrando a la institución, familia y comunidad.

- 💪 Promover hábitos saludables (ejercicio, recreación, deporte).
- 🏫 Crear entornos escolares que faciliten la actividad física.
- 🧍‍♂️ Involucrar activamente a estudiantes en actividades saludables.
- ⚽ Realizar juegos interclases para fomentar convivencia.
- 🛠️ Diseñar un gimnasio escolar con materiales reciclados.

04 IDENTIFICACION DEL PROBLEMA-DIAGNOSTICO

- Sedentarismo excesivo y uso de pantallas.
- Alta ingesta de ultraprocesados vs. bajos conocimientos de nutrición.
- Mala higiene personal y bucal.
- Falta de conciencia sobre sueño, manejo de estrés.
- Subuso de espacios naturales disponibles.

05 ANTECEDENTES Y CONTEXTO

- Buenavista (rural, 1.200 habitantes): entorno natural + producción agrícola/gandera.
- Institución: ~245 estudiantes, modelo escuela nueva, sin estrategia integral previa.

06 MARCO LEGAL

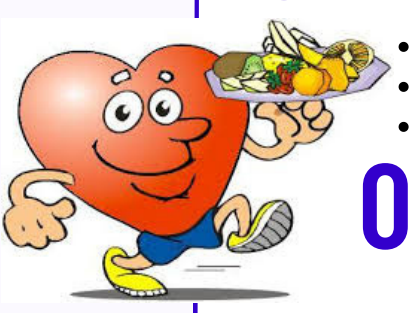
- Art. 3: Promoción de nutrición y actividad física por parte del Estado.
- Art. 4: Alimentos balanceados, disponibilidad de frutas y verduras.
- Art. 5: Clases de educación física de calidad, pausas activas.

07 PROPUESTA PEDAGOGICA

- Sensibilización: charlas y folletos para estudiantes y padres.
- Movimiento activo: carreras, saltar la cuerda, balón.
- Nutrición e higiene: usos de agua, lavado de manos, cepillado dental.
- Espacios y creatividad: campañas de huerta, diseño y construcción de un gimnasio funcional con materiales reciclados.

08 METODOLOGIA

- Talleres activos: circuito, campeonato, caminata ecológica, avistamiento.
- Charlas expertas (salud bucal, bienestar emocional).
- Juegos interclases + mejoras físicas (huerta, baños, hidrantes).
- Diseño colaborativo del gym con materiales reciclados.



09 RESULTADOS ESPERADOS

- 🧍‍♂️ Aumento del ejercicio diario.
- 🍎 Mejora en hábitos alimenticios.
- 🦷 Mejora de salud bucal.
- 🌱 Aprovechamiento de espacios naturales y trabajo en equipo.
- 💧 Mejora de infraestructura escolar (gym, baños, huerta).

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FECHA	RESPONSABLE
Semana de la actividad física	Del 07 al 11 de abril	Docente Luis Jiménez
Participación juegos intercolegiados	Del 09 al 12 de Junio	Docente Luis Jiménez
Juegos interclases (torneo de Microfútbol, torneo de ajedrez, torneo de domino, torneo de baloncesto 3x3.	Se realizaran en el mes de septiembre	Docente Luis Jiménez
Elaboración de un Gimnasio por los estudiantes, para el aprovechamiento del tiempo libre	Está programado para el mes de agosto	Docente Luis Jiménez