

Experiencia Significativa "Estilos de Vida Saludable"

Institución Educativa: San Juan Bosco de Palermo, Huila

Objetivo: Construir una cultura del autocuidado a través, de hábitos cotidianos que se constituyan en estilos de vida saludable y así lograr ambientes seguros de aprendizaje, en un proceso integral que provea herramientas que permitan incidir sobre los determinantes sociales en salud, el cuidado de si, del otro y de lo otro y el entorno a los directivos, docentes, administrativos, estudiantes, a sus familias y a la comunidad en general.

Grados: 0 a 11

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
 - o Casetas saludables
 - o Restaurante escolar
 - o Huerta casera
 - o Recetas saludables con productos de la región
 - o Aportan de los alimentos
 - o Importancia de los alimentos
2. **Actividad Física:**
 - o Jornadas de musicoterapia
 - o Juegos intramurales
 - o Jornadas aeróbicas
 - o Pausas activas
 - o Articulación con escuelas de formación artística del municipio
 - o Articulación con la Corporación Cultural Polímnia
3. **Salud Mental y Convivencia:**
 - o Talleres de artes y oficios tradicionales (manejo del pindo y la arcilla)
 - o Actividades organizadas con el hospital, Policía, y la comisaría de familia.
 - o Convivencias
 - o Comunicación y periodismo
 - o Producción audiovisual (cortometrajes sobre estilos de vida saludable)
 - o Habilidades para la vida.
4. **Espiritual:**
 - o Jornadas de reconciliación y perdón
 - o Eucaristías
 - o Reflexión y manejo de emociones
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**
 - o Campañas de uso eficiente y responsable del agua
 - o Manejo de las 7R's (reducir, reusar, reciclar, rechazar, revalorizar, recuperar, reducir)
 - o Ornato y embellecimiento
 - o Ecología humana
 - o Higiene personal
 - o Fomentar la economía circular
 - o Entornos saludables.

Beneficios:

- Mejora la salud física y mental de los estudiantes.
- Promueve la adopción de hábitos saludables.
- Fortalece la convivencia escolar.
- Sensibiliza sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.
- Contribuye al desarrollo integral de los estudiantes.

Impacto:

- Se espera que la experiencia tenga un impacto positivo en la calidad de vida de toda la comunidad educativa.
- Se busca que los estudiantes adopten hábitos saludables que les beneficien a lo largo de su vida.
- Se espera que la experiencia contribuya a crear un ambiente escolar más saludable y positivo.

Recursos:

- Humanos: Docentes, estudiantes, padres de familia, personal de la institución, entidades externas.
- Físicos: Instalaciones de la institución, materiales didácticos, recursos tecnológicos.
- Financieros: Aportes de la institución, patrocinios, donaciones.

Evaluación:

- Se realizará un seguimiento continuo de la experiencia para evaluar su impacto.
- Se utilizarán diversos instrumentos de evaluación, como encuestas, entrevistas y observación.
- Los resultados de la evaluación se utilizarán para mejorar la experiencia en el futuro.

Experiencia Significativa "Estilos de Vida Saludable"

Institución Educativa: San Juan Bosco de Palermo, Huila

Objetivo: Construir una cultura del autocuidado a través, de hábitos cotidianos que se constituyan en estilos de vida saludable y así lograr ambientes seguros de aprendizaje, en un proceso integral que provea herramientas que permitan incidir sobre los determinantes sociales en salud, el cuidado de si, del otro y de lo otro y el entorno a los directivos, docentes, administrativos, estudiantes, a sus familias y a la comunidad en general.

Grados: 0 a 11

Ejes Temáticos:

Eje Temático	Descripción
Alimentación Sana	Casetas saludables: Ofrecer a los estudiantes opciones de alimentos saludables y nutritivos.
	Restaurante escolar: Brindar a los estudiantes un servicio de alimentación balanceada y deliciosa.
	Huerta casera: Fomentar el consumo de frutas y verduras frescas cultivadas en su hogar. Recetas saludables con productos de la región recopilar recetas de nuestros padres, abuelos, vecinos y plasmarlas en el libro. Enseñar a los estudiantes a preparar platos sabrosos y nutritivos con productos locales.
Actividad Física	Aporte de los alimentos Educar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y los beneficios de cada grupo de alimentos.
	Importancia de los alimentos: Crear conciencia sobre la relación entre la alimentación y la salud.
	Jornadas de musicoterapia: Estimular el bienestar físico y emocional de los estudiantes a través de la música.
	Juegos intramurales: Fomentar la actividad física, el trabajo en equipo y la sana competencia entre los estudiantes.
	Jornadas aeróbicas: Mejorar la condición física y cardiovascular de los estudiantes.
	Pausas activas: Prevenir el sedentarismo y mejorar la concentración de los estudiantes.
	Articulación con escuelas de formación artística del municipio: Brindar a los estudiantes la oportunidad de participar en actividades artísticas y deportivas complementarias.
	Articulación con la Corporación Cultural Polímia: Fortalecer la formación integral de los estudiantes a través de la cultura, las artes y oficios tradicionales.

Salud Mental y Convivencia	Talleres de artes y oficios tradicionales Desarrollar la creatividad, la motricidad fina y el sentido de pertenencia a la cultura local. Actividades organizadas con el hospital, policia, ICBF y la comisaría de familia: Promover la salud mental y emocional de los estudiantes y su entorno familiar. Convivencias: Fortalecer las relaciones interpersonales, el respeto y la tolerancia entre los estudiantes. Comunicación y periodismo: Desarrollar habilidades comunicativas y de expresión escrita y oral. Producción audiovisual (cortometrajes sobre estilos de vida saludable): Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de adoptar hábitos saludables. (HABILIDADES PARA LA VIDA).Promover el autocuidado.
Espiritual	Jornadas de reconciliación y perdón Promover valores como el perdón, la paz y la reconciliación entre los estudiantes. Eucaristías: Fortalecer la fe y los valores cristianos en los estudiantes. Reflexión y manejo de emociones: Desarrollar la inteligencia emocional y la capacidad de afrontar situaciones difíciles.
Medio Ambiente y Hábitos Saludables	Campañas de uso eficiente y responsable del agua: Crear conciencia sobre la importancia de conservar este recurso vital. Manejo de las 7R (Reducir, Reutilizar, Reciclar, Rechazar, Reparar, Rehusar, Rotular): Fomentar prácticas sostenibles y responsables con el medio ambiente. Ornato y embellecimiento: Mejorar la estética y la calidad del entorno escolar. Ecología humana: Enseñar a los estudiantes a vivir en armonía con el medio ambiente. Higiene personal: Promover hábitos de higiene para prevenir enfermedades y mejorar la salud. Fomento de la economía circular: Implementar estrategias para reducir el consumo de recursos y generar menos residuos.
Beneficios: ● Mejora en la salud física y mental de los estudiantes ● Mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación sana y la actividad física ● Fortalecimiento de la convivencia escolar ● Promoción de valores como la responsabilidad, el respeto y la solidaridad ● Desarrollo de habilidades para la vida ● Contribución a la formación integral	

Experiencia Significativa "Estilos de Vida Saludable"

Institución Educativa: San Juan Bosco de Palermo, Huila
Objetivo: Construir una cultura del autocuidado a través, de hábitos cotidianos que se constituyan en estilos de vida saludable y así lograr ambientes seguros de aprendizaje, en un proceso integral que provea herramientas que permitan incidir sobre los determinantes sociales en salud, el cuidado de si, del otro y de lo otro y el entorno a los directivos, docentes, administrativos, estudiantes, a sus familias y a la comunidad en general.
Grados: 0 a 11
Ejes Temáticos:
1. Alimentación Sana:

Aspecto	Imagen	Descripción
Casetas saludables	[Imagen de caseta de comida saludable en una escuela]	Espacios dentro de la institución educativa donde se ofrecen alimentos nutritivos y balanceados a los estudiantes.
Restaurante escolar	[Imagen de restaurante escolar]	Lugar donde los estudiantes pueden almorzar comida casera y saludable.
Huerta casera	[Imagen de huerta escolar]	Espacio donde los estudiantes cultivan sus propios alimentos, aprendiendo sobre la importancia de una alimentación sana y sostenible.
Recetas saludables con productos de la región	[Imagen de plato con comida típica de la región]	Promoción del consumo de alimentos locales y frescos, fomentando el conocimiento de la cultura gastronómica de la zona.
Aporte de los alimentos	[Imagen del plato saludable]	Enseñanza sobre la importancia de consumir una variedad de alimentos de todos los grupos para obtener los nutrientes necesarios para el organismo.
Importancia de los alimentos	[Imagen de niños comiendo alimentos saludables]	Sensibilización sobre los beneficios de una alimentación sana para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje de los estudiantes.

2. Actividad Física:

Aspecto	Imagen	Descripción
Jornadas de musicoterapia	[Imagen de niños bailando en una clase de musicoterapia]	Utilización de la música para promover el bienestar físico y emocional de los estudiantes.
Juegos intramurales	[Imagen de niños jugando un partido de fútbol]	Fomentar la actividad física y el trabajo en equipo a través de juegos deportivos.
Jornadas aeróbicas	[Imagen de grupo de personas haciendo ejercicio aeróbico]	Realización de ejercicios cardiovasculares para mejorar la condición física y la salud cardiovascular.
Pausas activas	[Imagen de niños haciendo ejercicios de estiramiento]	Breves interrupciones en la jornada escolar para realizar ejercicios que prevengan el sedentarismo y mejoren la concentración.
Articulación con escuelas de formación artística del municipio	[Imagen de niños participando en un taller de danza]	Colaboración con otras instituciones para ofrecer a los estudiantes una mayor variedad de actividades físicas y artísticas.
Articulación con la Corporación Cultural Polímnia	[Imagen de niños participando en un evento cultural]	Vinculación con organizaciones externas para enriquecer la experiencia educativa y promover el desarrollo integral de los estudiantes.

3. Salud Mental y Convivencia:

Aspecto	Imagen	Descripción
Talleres de artes y oficios tradicionales	[Imagen de niños trabajando con arcilla]	Fomentar la creatividad, la expresión personal y el desarrollo de habilidades manuales a través de actividades artísticas.

Actividades organizadas con el hospital y la comisaría de familia	[Imagen de niños participando en una charla sobre salud mental]	Brindar a los estudiantes información y herramientas para el cuidado de su salud mental y emocional, así como para la resolución de conflictos de manera pacífica.
Convivencias	[Imagen de grupo de niños jugando juntos]	Promover la interacción social, el respeto mutuo y la construcción de relaciones positivas entre los estudiantes.
Comunicación y periodismo	[Imagen de niños en comunicación]	Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, trabajo en equipo y pensamiento crítico a través de actividades periodísticas.
Producción audiovisual	[Imagen de niños grabando un cortometraje]	Fomentar la creatividad, la expresión artística y el uso de las tecnologías de la información como herramienta pedagógica y la comunicación para crear contenido sobre estilos de vida saludable.

4. Espiritual:

Aspecto	Imagen	Descripción
Jornadas de reconciliación y perdón	[Imagen de niños participando en una actividad de reconciliación]	Promover valores como el perdón, la empatía y la resolución de conflictos de manera pacífica.
Eucaristías	[Imagen de niños participando en una misa]	Fortalecer la formación espiritual y religiosa de los estudiantes.
Reflexión y manejo de emociones	[Imagen de niños meditando]	Enseñar a las estudiantes técnicas para manejar sus emociones de manera adecuada y desarrollar su inteligencia emocional.

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Aspecto	Imagen	Descripción
Campañas de uso eficiente y responsable del agua	[Imagen de niños ahorrando agua]	

Experiencia Significativa "Estilos de Vida Saludable"

Institución Educativa: San Juan Bosco de Palermo, Huila

Objetivo: Construir una cultura del autocuidado a través, de hábitos cotidianos que se constituyan en estilos de vida saludable y así lograr ambientes seguros de aprendizaje, en un proceso integral que provea herramientas que permitan incidir sobre los determinantes sociales en salud, el cuidado de si, del otro y de lo otro y el entorno a los directivos, docentes, administrativos, estudiantes, a sus familias y a la comunidad en general.

Grados: 0 a 11

Ejes Temáticos:

1. Alimentación Sana:

- **Gráfico:** Plato saludable que ilustra la importancia de consumir una variedad de alimentos de todos los grupos.
- **Imágenes:**
 - o Niños comiendo alimentos saludables.
 - o Huerta escolar.
 - o Plato con comida típica de la región.

2. Actividad Física:

- **Gráfico:** Diagrama que muestra los diferentes tipos de actividades físicas que se realizan en el proyecto, como juegos intramurales, jornadas aeróbicas, pausas activas, etc.

- **Imágenes:**

- Niños bailando en una clase de musicoterapia.
- Grupo de personas haciendo ejercicio aeróbico.
- Niños participando en un taller de danza.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Gráfico:** Diagrama de Venn que muestra la interrelación entre los talleres de artes y oficios tradicionales, las actividades con el hospital y la comisaría de familia, las convivencias, la comunicación y el periodismo, y la producción audiovisual.

- **Imágenes:**

- Niños trabajando con arcilla.
- Niños participando en una charla sobre salud mental.
- Grupo de niños jugando juntos.
- Niños escribiendo un periódico escolar.
- Niños grabando un cortometraje.

4. Espiritual:

- **Gráfico:** Diagrama de flujo que muestra las diferentes actividades espirituales que se realizan en el proyecto, como jornadas de reconciliación y perdón, eucaristías, reflexión y manejo de emociones.

- **Imágenes:**

- Niños participando en una actividad de reconciliación.
- Niños participando en una misa.
- Niños meditando.

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

- **Gráfico:** Diagrama de flujo que muestra las diferentes acciones que se realizan para promover el uso eficiente y responsable del agua, el manejo de las 7R, el ornato y embellecimiento, la ecología humana, la higiene personal y la economía circular.

- **Imágenes:**

- Niños ahorrando agua.
- Niños reciclando basura.
- Niños plantando árboles.
- Niños lavándose las manos.

Beneficios:

- Mejora en la salud física y mental de los estudiantes.
- Mayor conciencia sobre la importancia de una alimentación sana y la actividad física.
- Fortalecimiento de la convivencia escolar.
- Promoción de valores como la responsabilidad, el respeto y la solidaridad.
- Desarrollo de habilidades para la vida.
- Contribución a la formación integral de los estudiantes.

Impacto:

- Se espera que la experiencia "Estilos de Vida Saludable" tenga un impacto positivo en la comunidad educativa, generando un ambiente más saludable y propicio para el aprendizaje.
- Se busca que los estudiantes adquieran hábitos de vida saludables que les beneficien a lo largo de su vida.
- La experiencia también puede servir como modelo para otras instituciones educativas que deseen implementar programas similares.

Recursos:

- Humanos: Docentes, estudiantes, padres de familia, profesionales de la salud, artistas, etc.
- Físicos: Instalaciones de la institución educativa, espacios verdes, materiales para las actividades, etc.
- Financieros: Aportes de la institución educativa, entidades públicas o privadas, etc.

Evaluación:

- Se realizará un seguimiento continuo de las actividades para evaluar su impacto en los estudiantes y en la comunidad educativa.
- Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.
- Los resultados de la evaluación se utilizarán para mejorar el programa en el futuro

Diagrama de Flujo: Experiencia Significativa "Estilos de Vida Saludable"

Institución Educativa: San Juan Bosco de Palermo, Huila

ACTIVIDADES A DESARROLLAR TRANSVERSALMENTE POR GRADOS PREESCOLAR

Alimentación Sana para Preescolares:

- **Casetas saludables:** Ofrecer a los niños alimentos nutritivos y balanceados en espacios dentro de la institución educativa.
- **Huerta casera:** Cultivar frutas y verduras en un espacio escolar para promover el consumo de alimentos frescos y locales.
- **Actividades sensoriales:** Explorar los diferentes sabores, texturas y colores de los alimentos a través de actividades lúdicas.
- **Cuentos y canciones sobre la alimentación:** Enseñar a los niños la importancia de una alimentación saludable de manera divertida.

PRIMARIA

Alimentación Sana

- **Restaurante escolar:** Brindar a los estudiantes la opción de Ingerir comida casera y saludable.
- **Recetas saludables con productos de la región:** Promover el consumo de alimentos locales y frescos, fomentando el conocimiento de la cultura gastronómica de la zona.
- **Talleres de cocina:** Enseñar a los niños a preparar platos saludables y nutritivos.
- **Visitas a mercados locales:** Conocer la procedencia de los alimentos y aprender sobre la importancia de una dieta balanceada.

SECUNDARIA

Alimentación Sana:

- **Charlas sobre nutrición:** Informar a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable para el crecimiento, desarrollo y aprendizaje.
- **Análisis de etiquetas nutricionales:** Enseñar a los estudiantes a leer e interpretar las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones informadas.
- **Planificación de menús saludables:** Ayudar a los estudiantes a planificar sus comidas y snacks de manera saludable.
- **Campañas de concienciación sobre la alimentación:** Sensibilizar a la comunidad educativa sobre los problemas relacionados con la alimentación, como la obesidad y la malnutrición.

Transversalidad grados de 0 a 11.

Actividad Física:

- **Jornadas de musicoterapia:** Utilizar la música para promover el bienestar físico y emocional de los estudiantes.
- **Juegos intramurales:** Fomentar la actividad física y el trabajo en equipo a través de juegos deportivos.
- **Jornadas aeróbicas:** Realizar ejercicios cardiovasculares para mejorar la condición física y la salud cardiovascular.
- **Pausas activas:** Breves interrupciones en la jornada escolar para realizar ejercicios que prevengan el sedentarismo y mejoren la concentración.
- **Articulación con escuelas de formación artística del municipio:** Colaboración con otras instituciones para ofrecer a los estudiantes una mayor variedad de actividades físicas y artísticas.

- **Articulación con la Corporación Cultural Polímnia:** Vinculación con organizaciones externas para enriquecer la experiencia educativa y promover el desarrollo integral de los estudiantes.
- Salud Mental y Convivencia:**
- **Talleres de artes y oficios tradicionales:** Fomentar la creatividad, la expresión personal y el desarrollo de habilidades manuales a través de actividades artísticas.
 - **Actividades organizadas con el hospital, policía y la comisaría de familia:** Brindar a los estudiantes información y herramientas para el cuidado de su salud mental y emocional, así como para la resolución de conflictos de manera pacífica.
 - **Convivencias:** Promover la interacción social, el respeto mutuo y la construcción de relaciones positivas entre los estudiantes.
 - **Comunicación y periodismo:** Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, trabajo en equipo y pensamiento crítico a través de actividades periodísticas.
 - **Producción audiovisual:** Fomentar la creatividad, la expresión artística y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para crear contenido sobre estilos de vida saludable.
- Espiritual:**
- **Jornadas de reconciliación y perdón:** Promover valores como el perdón, la empatía y la resolución de conflictos de manera pacífica.
 - **Eucaristías:** Fortalecer la formación espiritual y religiosa de los estudiantes.
 - **Reflexión y manejo de emociones:** Enseñar a las estudiantes técnicas para manejar sus emociones de manera adecuada y desarrollar su inteligencia emocional.
- Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**
- **Campañas de uso eficiente y responsable del agua:** Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de conservar el agua y utilizarla de manera responsable.
 - **Manejo de las 7R (Reducir, Reutilizar, Reciclar, Rechazar, Reparar, Rehusar, Rotular):** Promover la sostenibilidad ambiental.

Diseñando Actividades para Promocionar Estilos de Vida Saludable: Un Enfoque Transversal

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en todos los grados de la institución educativa San Juan Bosco de Palermo, integrando los seis ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. **Alimentación Sana:**

Preescolar:

- **El jardín de las delicias:** Crear un huerto escolar donde los niños cultiven diferentes frutas y verduras.
- **Cocinando con colores:** Realizar talleres de cocina donde los niños preparen platos saludables y coloridos utilizando ingredientes frescos.
- **El mercado de la salud:** Jugar a comprar y vender alimentos saludables en un mercado simulado.

Primaria:

- **Investigando a los superhéroes de la nutrición:** Elaborar posters informativos sobre los diferentes grupos de alimentos y sus beneficios para la salud.
- **Diseñando menús balanceados:** Planificar menús saludables para la semana, incluyendo desayuno, almuerzo, cena y snacks.
- **Convirtiéndose en chefs:** Preparar un recetario con platos saludables y tradicionales de la región.

Secundaria:

- **Analizando etiquetas nutricionales:** Leer e interpretar las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones informadas sobre lo que se consume.
- **Calculando calorías y macronutrientes:** Aprender a calcular el aporte calórico y de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) de diferentes alimentos.
- **Diseñando campañas de concienciación:** Crear campañas de sensibilización sobre la importancia de una alimentación saludable y los problemas relacionados con la alimentación, como la obesidad y la malnutrición.

2. Actividad Física:

● **Grado Preescolar:**

- **Bailando con las frutas:** Realizar coreografías divertidas utilizando frutas y verduras como accesorios.
- **Olimpiadas de animales:** Imitar los movimientos de diferentes animales a través de juegos y actividades físicas.
- **Circuitos de aventura:** Crear circuitos de obstáculos en el patio de la escuela para fomentar la motricidad gruesa y la coordinación.

Primaria:

- **Juegos tradicionales alrededor del mundo:** Organizar juegos tradicionales de diferentes países para promover la actividad física y el intercambio cultural.
- **Deporte para todos:** Implementar torneos deportivos inclusivos donde todos los estudiantes puedan participar.
- **Creando coreografías:** Diseñar coreografías para canciones que promuevan el movimiento y la actividad física.
- **Pausas activas.**

Secundaria:

- **Elaborando planes de entrenamiento:** Diseñar planes de entrenamiento personalizados para mejorar la condición física y el rendimiento deportivo.
- **Organizando eventos deportivos:** Planificar y organizar eventos deportivos para la comunidad educativa.
- **Analizando el impacto del sedentarismo:** Investigar y presentar información sobre los efectos negativos del sedentarismo en la salud.

3. Salud Mental y Convivencia:

● **Grado Preescolar:**

- **El rincón de las emociones:** Crear un espacio en el aula donde los niños puedan expresar y gestionar sus emociones de manera saludable.
- **Cuentos que sanan:** Leer cuentos infantiles que aborden temas relacionados con la autoestima, la empatía y la resolución de conflictos.
- **Juegos cooperativos:** Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración a través de juegos cooperativos.

Primaria:

- **Mediación de conflictos:** Enseñar a los niños técnicas para resolver conflictos de manera pacífica y respetuosa

GRADO 6

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Sexto Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de sexto grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Explorando el mundo de las especies:** Investigar en Ciencias Naturales las propiedades nutricionales y medicinales de diferentes especies y hierbas aromáticas.
- **Creando un menú saludable para la semana:** En Matemáticas, calcular el valor calórico y nutricional de diferentes alimentos para diseñar un menú balanceado para la semana.
- **Escribiendo recetas con sabor:** En Lengua Castellana, redactar recetas saludables utilizando un lenguaje claro y conciso, incluyendo instrucciones paso a paso y descripciones atractivas.
- **Preparando un banquete saludable:** En Educación Artística, diseñar y decorar platos con presentaciones creativas y coloridas utilizando frutas y verduras.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un circuito de entrenamiento:** En Educación Física, planificar y crear un circuito de entrenamiento que incluya ejercicios de diferentes grupos musculares y actividades cardiovasculares.
- **Analizando el impacto del sedentarismo:** En Ciencias Naturales, investigar y presentar información sobre los efectos negativos del sedentarismo en la salud física y mental.
- **Creando un periódico:** En Lengua Castellana, redactar noticias, entrevistas y artículos sobre diferentes deportes, actividades físicas para promover la participación activa en la comunidad escolar y fomento de hábitos de vida saludable.
- **Diseñando coreografías:** En Educación Artística, crear coreografías para canciones que promuevan el movimiento y la actividad física, utilizando elementos de expresión corporal y danza.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Creando un mural de valores:** En Educación Artística, diseñar y pintar un mural que represente valores importantes para la convivencia escolar, como el respeto, la responsabilidad, la tolerancia y la empatía.
- **Escribiendo historias sobre la resolución de conflictos:** En Lengua Castellana, crear historias cortas que ilustren diferentes situaciones de conflicto y cómo se pueden resolver de manera pacífica y respetuosa.
- **Analizando las emociones:** En Ciencias Naturales, investigar sobre el sistema nervioso y cómo las emociones influyen en nuestro comportamiento y bienestar.

- **Organizando una campaña de concientización sobre el bullying:** En Ciencias Sociales, investigar sobre el bullying, sus causas y consecuencias, y diseñar una campaña para prevenir y combatir este problema en la escuela.
- **4. Espiritualidad:**
- **Reflexionando sobre la importancia de la gratitud:** En Ética y Religión, reflexionar sobre el valor de la gratitud y cómo puede mejorar nuestra salud mental y bienestar emocional.
- **Creando un collage de valores espirituales:** En Educación Artística, elaborar un collage que represente valores espirituales importantes para los estudiantes, como la compasión, la amabilidad, el perdón y la paz interior.
- **Analizando el impacto de la espiritualidad en la salud:** En Religión, investigar sobre los estudios que relacionan la espiritualidad con la salud física y mental.
- **Organizando una meditación grupal:** En Ética y valores humanos, guiar a los estudiantes en una meditación guiada para promover la relajación, el autoconocimiento y la conexión con uno mismo.
- **5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**
- **"Investigando sobre las energías renovables":** En Ciencias Naturales, investigar sobre las diferentes fuentes de energía renovable y su importancia para la preservación del medio ambiente.
- **"Calculando nuestra huella hídrica":** En Matemáticas, calcular la huella hídrica.

SEPTIMO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Séptimo Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de séptimo grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Investigando el impacto de la publicidad en la alimentación:** En Lengua Castellana, analizar críticamente la publicidad de alimentos y bebidas, identificando estrategias persuasivas y su influencia en las decisiones de consumo.
- **Diseñando una campaña de alimentación saludable:** En Educación Artística, crear materiales gráficos y audiovisuales para una campaña de concientización sobre la importancia de una alimentación balanceada y nutritiva.

- **Calculando el índice de masa corporal (IMC):** En Matemáticas, aprender a calcular el IMC y analizar su significado para la salud.
- **Preparando un almuerzo saludable:** En Tecnología e Informática, investigar, recopilar recetas de almuerzos saludables con productos de la región utilizando herramientas digitales para la búsqueda de información y la elaboración de presentaciones.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un programa de entrenamiento personal:** En Educación Física y inglés crear un programa de entrenamiento personalizado que incluya ejercicios de diferentes grupos musculares y actividades cardiovasculares, considerando las preferencias e intereses de cada estudiante.
- **Analizando el rendimiento deportivo:** En Ciencias Naturales, investigar sobre los factores que influyen en el rendimiento deportivo, como la alimentación, el descanso y la preparación física.
- **Creando un blog sobre deportes:** En Lengua Castellana, escribir artículos sobre diferentes deportes, destacando sus beneficios para la salud física y mental.
- **Organización de juegos intramurales:** En Educación Física, planificar y organizar los juegos intramurales inclusivo que promueva la participación y el trabajo en equipo, la sana competencia entre los estudiantes.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Identificando las emociones y su impacto en el comportamiento:** En Ciencias Naturales, estudiar el sistema nervioso y las emociones, analizando cómo estas influyen en nuestro comportamiento y bienestar.
- **Creando un manual de resolución de conflictos:** En Ética y Religión, elaborar un manual con estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el entorno escolar y personal.
- **Realizando entrevistas sobre la salud mental:** En Lengua Castellana y sociales entrevistar a profesionales de la salud mental sobre la importancia del cuidado de la salud mental y las estrategias para prevenir problemas como la ansiedad y la depresión.
- **Organizando una jornada de teatro sobre la convivencia:** En Ética y valores humanos, escribir guiones para cortometrajes que aborden temas relacionados con la convivencia escolar, como el respeto, la tolerancia y la empatía.

4. Espiritualidad:

- **Reflexionando sobre el sentido de la vida:** En Ética y Religión, analizar diferentes perspectivas sobre el sentido de la vida y la importancia de la espiritualidad para el bienestar personal.
- **Creando un diario de gratitud:** En Ética y valores humanos, inglés, escribir un diario personal donde se registren aspectos positivos y motivos de agradecimiento en la vida diaria.
- **Analizando el papel de la meditación en la salud mental:** En Ética y valores humanos, investigar sobre los beneficios de la meditación para la salud mental y el bienestar emocional.
- **Organizando una visita a un lugar de culto religioso:** En Ciencias Sociales y filosofía visitar un lugar de culto religioso para conocer sobre las prácticas y creencias de diferentes religiones, promoviendo el respeto y la tolerancia hacia la diversidad cultural.

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

- **Investigando sobre la contaminación del agua:** En Ciencias Naturales, analizar las causas y consecuencias de la contaminación del agua en la salud.

OCTAVO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Octavo Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de octavo grado, integrando los ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Analizando las etiquetas nutricionales de alimentos procesados:** En Ciencias Naturales, investigar y analizar la información nutricional de diferentes alimentos procesados, identificando ingredientes nocivos para la salud y aprendiendo a tomar decisiones informadas sobre lo que se consume.
- **Creando un menú saludable para deportistas:** En Tecnología e Informática, diseñar un menú balanceado y nutritivo para deportistas, utilizando herramientas digitales para la búsqueda de información, cálculo de requerimientos nutricionales y elaboración de presentaciones.
- **Escribiendo un ensayo sobre la publicidad engañosa de alimentos:** En Lengua Castellana, redactar un ensayo crítico sobre las estrategias utilizadas en la publicidad de alimentos para influir en las decisiones de consumo, destacando los riesgos para la salud y la importancia de una alimentación consciente.
- **Preparando un catering saludable para un evento escolar:** En Emprendimiento, planificar, preparar y presentar un catering saludable para un evento escolar, considerando aspectos estéticos, nutricionales y de presentación.

2. Actividad Física:

- **Elaborando un plan de entrenamiento para mejorar el rendimiento deportivo:** En Educación Física, diseñar un plan de entrenamiento personalizado que incluya ejercicios específicos para mejorar el rendimiento en un deporte elegido por el estudiante.
- **Analizando el impacto del ejercicio físico en la salud mental:** En Ética y valores humanos, investigar y presentar información sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud mental, incluyendo la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión.
- **Creando una coreografía para una canción que promueva la actividad física:** En Música, diseñar una coreografía original para una canción que motive a las personas a realizar actividad física de manera regular.
- **Organizando una jornada de juegos deportivos tradicionales:** En Educación Física y Ciencias Sociales, investigar y organizar una jornada de juegos deportivos tradicionales de diferentes regiones del país, promoviendo el intercambio cultural y la participación activa de los estudiantes.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Identificando y gestionando el estrés:** En informática, estudiar los efectos del estrés en el organismo y desarrollar estrategias para su manejo efectivo, incluyendo técnicas de relajación y mindfulness.
- **Creando un manual de comunicación efectiva:** En Lengua Castellana, elaborar un manual con estrategias para mejorar la comunicación interpersonal en el entorno escolar y personal, promoviendo el respeto, la empatía y la asertividad.
- **Realizando entrevistas sobre las experiencias de los estudiantes con el bullying:** En Ciencias Sociales, entrevistar a estudiantes que hayan sido víctimas o testigos de bullying para comprender las diferentes formas en que se manifiesta este problema y desarrollar estrategias para prevenirlo y combatirlo.
- **Organizando un taller de teatro sobre la resolución de conflictos:** En Educación Artística, escribir y presentar una obra de teatro que aborde temas relacionados con la resolución de conflictos en el entorno escolar y personal, promoviendo el diálogo, la escucha activa y la búsqueda de soluciones pacíficas.

4. Espiritualidad:

- **Reflexionando sobre la importancia del autocuidado:** En Ética y Religión, analizar diferentes perspectivas sobre el autocuidado y su papel en el bienestar físico, mental y espiritual.
- **Creando un diario de mindfulness:** En Lengua Castellana, escribir un diario personal donde se registren experiencias y reflexiones relacionadas con la práctica de mindfulness, como la atención plena en el presente, la aceptación y la compasión hacia uno mismo

Diseñando una Actividad Transversal para Octavo Grado: Enfocándonos en el Eje Medio Ambiente

Objetivo: Implementar una actividad dinámica e interdisciplinaria que fomente la conciencia ambiental y la responsabilidad ecológica en estudiantes de octavo grado, utilizando un enfoque transversal que integre el eje "Medio Ambiente y Hábitos Saludables" con todas las áreas de enseñanza.

Actividad: "Creando un Eco-Mapa Escolar: Un Viaje hacia la Sostenibilidad"
Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en la elaboración de un Eco-Mapa Escolar, investigando, analizando y proponiendo soluciones a problemas ambientales dentro de la institución educativa.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo se enfocará en un aspecto específico del Eco-Mapa.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como la cartografía, el dibujo, la fotografía y la escritura para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la revisión de sus trabajos y la participación en discusiones grupales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Investigación y Sensibilización

1. **Introducción al tema:** El docente presentará el concepto de Eco-Mapa y su importancia como herramienta para evaluar y mejorar el desempeño ambiental de una institución educativa.
2. **Investigación sobre problemas ambientales:** Los estudiantes realizarán una investigación sobre los principales problemas ambientales que afectan a la institución educativa y su entorno, como la contaminación, el manejo de residuos sólidos, el consumo de agua y energía, y la conservación de la biodiversidad.
3. **Análisis de datos:** Se organizarán los datos recopilados en tablas, gráficos y diagramas para facilitar su análisis y comprensión.

Fase 2: Creación del Eco-Mapa Escolar

1. **Selección de un área de enfoque:** Cada grupo de trabajo seleccionará un área específica de enfoque dentro de los problemas ambientales identificados, como la gestión de residuos sólidos, el uso eficiente del agua o la conservación de la energía.
2. **Elaboración del mapa base:** Se utilizará un plano o croquis de la institución educativa como base para la elaboración del Eco-Mapa.
3. **Identificación de puntos críticos:** Se marcarán en el mapa los puntos críticos donde se generan o evidencian los problemas ambientales identificados.
4. **Propuesta de soluciones:** Cada grupo elaborará propuestas de soluciones viables y creativas para abordar los problemas ambientales identificados en su área de enfoque.
5. **Representación gráfica:** Se utilizarán dibujos, fotografías, símbolos y otros elementos creativos para representar los problemas ambientales, las soluciones propuestas y los recursos naturales presentes en la institución educativa.

Fase 3: Presentación y Socialización del Eco-Mapa Escolar

1. **Exposición del Eco-Mapa:** Cada grupo presentará su Eco-Mapa Escolar ante sus compañeros, docentes y directivos de la institución educativa.
2. **Discusión y retroalimentación:** Se abrirá un espacio para la discusión y retroalimentación sobre los Eco-Mapas presentados, fomentando el intercambio de ideas y la búsqueda de soluciones conjuntas.
3. **Elaboración de un plan de acción:** Se elaborará un plan de acción que incluya las propuestas de soluciones más viables y factibles para implementar en la institución educativa, estableciendo responsables, plazos y recursos necesarios.

Integración Transversal con las Áreas de Enseñanza:

- **Ciencias Naturales:** Estudio de los problemas ambientales desde una perspectiva científica, análisis de las causas y consecuencias, y exploración de soluciones basadas en principios ecológicos.
- **Matemáticas:** Cálculo del consumo de agua, energía y residuos sólidos, elaboración de gráficos y diagramas para representar datos ambientales, y aplicación de conceptos matemáticos en la búsqueda de soluciones.
- **Lengua Castellana:** Redacción de informes, propuestas y textos informativos sobre los problemas ambientales y las soluciones propuestas.
- **INGLES:** elaboración de carteles y materiales de sensibilización ambiental.
- **Educación Artística:** Diseño de elementos gráficos, dibujos, fotografías y representaciones creativas para el Eco-Mapa Escolar, creación de murales y campañas de concienciación ambiental.
- **Tecnología e Informática:** Búsqueda de información en internet, creación de presentaciones digitales, diseño de mapas y diagramas interactivos, y utilización de herramientas digitales para la comunicación y el trabajo colaborativo.
- **Ética y Religión:** Reflexión sobre la responsabilidad ética y espiritual del ser humano con el medio ambiente, análisis de los valores relacionados con la sostenibilidad y la protección del planeta.
- **Educación Física:** Promoción de la actividad física al aire libre, organización de jornadas de limpieza ambiental.
- **Sociales:** Analizar el impacto en la sociedad.

NOVENO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Noveno Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de noveno grado, integrando los ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. **Alimentación Sana:**

- **Analizando los menús escolares:** En Ciencias Naturales, evaluar el valor nutricional de los menús escolares, identificando aspectos que se pueden mejorar para promover una alimentación balanceada y saludable.
- **Creando un blog de recetas saludables:** En Tecnología e Informática y Lengua Castellana, diseñar y administrar un blog donde se publiquen recetas nutritivas, deliciosas y fáciles de preparar con productos de la región, incluyendo información sobre sus beneficios para la salud.
- **Calculando el impacto ambiental de la alimentación:** En Matemáticas y Ciencias Naturales, calcular la huella de carbono y la huella hídrica de diferentes opciones alimentarias, promoviendo el consumo consciente y sostenible de alimentos.
- **Organizando un concurso de cocina saludable:** En Emprendimiento, planificar y organizar un concurso de cocina donde los estudiantes preparen platos saludables y creativos, utilizando técnicas culinarias y presentaciones atractivas.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un programa de entrenamiento para un deporte específico:** En Educación Física, crear un programa de entrenamiento personalizado para mejorar el rendimiento en un deporte elegido por el estudiante, considerando sus habilidades, intereses y objetivos.
- **Investigando sobre las lesiones deportivas:** En Ciencias Naturales, estudiar los tipos más comunes de lesiones deportivas, sus causas, mecanismos de prevención y estrategias de recuperación.
- **Creando una campaña de promoción de la actividad física:** En Lengua Castellana, inglés y Educación Artística, diseñar materiales gráficos y audiovisuales para una campaña de concientización sobre la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
- **Organizando un torneo deportivo interdisciplinario:** En Educación Física y Ciencias Sociales, planificar y organizar un torneo deportivo que incluya diferentes disciplinas y promueva la participación activa de estudiantes de todas las áreas.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Identificando mis fortalezas y debilidades emocionales:** En Ética y Religión, analizar las emociones y su impacto en el comportamiento, identificando fortalezas y debilidades emocionales propias y desarrollando estrategias para gestionarlas de manera efectiva.
- **Creando un manual de habilidades para la vida:** En Lengua Castellana, ética y valores humanos, emprendimiento y Tecnología e Informática, elaborar un manual que incluya habilidades para la vida como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos, el manejo del estrés y la toma de decisiones responsables.
- **Realizando entrevistas sobre las experiencias de los estudiantes con las redes sociales:** En Ciencias Sociales, entrevistar a estudiantes sobre su uso de las redes sociales, analizando los impactos positivos y negativos en su salud mental y bienestar emocional.
- **Organizando una jornada de teatro sobre la autoestima:** En Educación Artística y Lengua Castellana, escribir y presentar una obra de teatro que aborde temas relacionados con la autoestima, la imagen corporal y la aceptación personal.

4. Espiritualidad:

- **Reflexionando sobre el sentido de la vida y la trascendencia:** En Ética y Religión y Filosofía, analizar diferentes perspectivas sobre el sentido de la vida, la trascendencia y la búsqueda del bienestar espiritual.
- **Creando un diario de gratitud y mindfulness:** En Lengua Castellana, escribir un diario personal donde se registren aspectos positivos y motivos de agradecimiento en la vida diaria, practicando la atención plena en el presente.
- **Analizando el papel de la meditación en la salud mental y espiritual:**

Actividad Transversal para Decimo y once: Enfocándonos en el Eje Medio Ambiente y Hábitos Saludables

Objetivo: Implementar una actividad dinámica e interdisciplinaria que fomente la conciencia ambiental y la responsabilidad ecológica en estudiantes de noveno grado, utilizando un enfoque transversal que integre el eje "Medio Ambiente y Hábitos Saludables" con todas las áreas de enseñanza.

Actividad: "Eco-Emprendedores: Creando Negocios Sostenibles para un Futuro Verde"

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en la creación de un plan de negocios para un emprendimiento sostenible, investigando, analizando y proponiendo soluciones innovadoras a problemas ambientales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un proyecto empresarial enfocado en la sostenibilidad.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como el brainstorming, el diseño de prototipos y la presentación de ideas para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la revisión de sus trabajos y la participación en discusiones grupales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Brainstorming

1. **Introducción al tema:** El docente presentará el concepto de emprendimiento sostenible y su importancia para abordar problemas ambientales y promover el desarrollo económico responsable.
2. **Investigación sobre problemas ambientales:** Los estudiantes realizarán una investigación sobre los principales problemas ambientales que afectan a su comunidad y región, como la contaminación, la deforestación, el manejo de residuos sólidos y el cambio climático.
3. **Brainstorming de ideas de negocio:** Se realizará una lluvia de ideas para generar propuestas de negocios sostenibles que puedan contribuir a la solución de los problemas ambientales identificados.

Fase 2: Desarrollo del Plan de Negocios

1. **Selección de la idea de negocio:** Cada grupo seleccionará una idea de negocio que considere viable, innovadora y con potencial de impacto ambiental positivo.
2. **Análisis de mercado:** Se realizará un estudio de mercado para identificar la demanda potencial del producto o servicio, la competencia existente y las estrategias de marketing adecuadas.
3. **Elaboración del plan de negocios:** Los estudiantes desarrollarán un plan de negocios completo que incluya una descripción del producto o servicio, análisis de mercado, estrategia de marketing, plan de operaciones, proyecciones financieras y estrategias de sostenibilidad ambiental.
4. **Diseño de prototipos:** Se elaborarán prototipos del producto o servicio, utilizando materiales reciclados o biodegradables siempre que sea posible.

Fase 3: Presentación y Evaluación de los Proyectos

1. **Exposición de los planes de negocios:** Cada grupo presentará su plan de negocios ante un jurado conformado por docentes, empresarios y expertos en sostenibilidad ambiental.
2. **Evaluación de los proyectos:** El jurado evaluará los proyectos en función de su viabilidad, impacto ambiental positivo, innovación, potencial de mercado y estrategias de sostenibilidad.
3. **Premiación de los mejores proyectos:** Se premiarán los mejores proyectos de negocio sostenible, destacando su creatividad, impacto ambiental y potencial de éxito.

Integración Transversal con las Áreas de Enseñanza:

- **Ciencias Naturales:** Estudio de los problemas ambientales desde una perspectiva científica, análisis de las causas y consecuencias, y exploración de soluciones basadas en principios ecológicos.

- **Matemáticas:** Cálculo de costos de producción, análisis de la rentabilidad del negocio, elaboración de proyecciones financieras y aplicación de conceptos matemáticos en la toma de decisiones.
- **Lengua Castellana:** Redacción del plan de negocios, creación de materiales de marketing, elaboración de presentaciones y comunicación efectiva durante la exposición del proyecto.
- **Educación Artística:** Diseño de logotipos, empaques y materiales gráficos para el negocio, creación de prototipos y presentaciones atractivas del proyecto.
- **Tecnología e Informática:** Búsqueda de información en internet, creación de presentaciones digitales, diseño de páginas web para el negocio y utilización de herramientas digitales para la comunicación y el trabajo colaborativo.
- **Ética, filosofía, ciencias políticas y económicas y Religión:** Reflexión sobre la responsabilidad ética del ser humano con el medio ambiente, análisis de los valores relacionados con la sostenibilidad y la protección del planeta.
- **Educación Física:** Promoción de hábitos de consumo responsable, reducción del uso de energía y agua, y organización de jornadas de limpieza ambiental.
 - Análisis Casos de éxito de empresas sostenibles.

DECIMO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Décimo Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de décimo grado, integrando los ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Convivencia:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Analizando la publicidad de alimentos y bebidas:** En Lengua Castellana y Ciencias Naturales, analizar críticamente la publicidad de alimentos y bebidas, identificando estrategias persuasivas, información nutricional engañosa y su impacto en las decisiones de consumo.
- **Creando un menú semanal saludable y sostenible:** En Tecnología e Informática y Matemáticas, diseñar un menú semanal balanceado y nutritivo que considere aspectos de sostenibilidad ambiental, como la reducción del consumo de carne roja, el uso de productos locales y de temporada, y la minimización de residuos de alimentos.
- **Calculando el índice glicémico de diferentes alimentos:** En Ciencias Naturales y Matemáticas, calcular el índice glicémico de diversos alimentos y analizar su impacto en los niveles de azúcar en sangre, promoviendo el consumo de alimentos con bajo índice glicémico para una mejor salud.

- **Organizando un taller de cocina saludable para la comunidad:** En Educación Física y Educación Artística, planificar y organizar un taller de cocina saludable donde se enseñen técnicas culinarias para preparar platos nutritivos y deliciosos, utilizando presentaciones atractivas y promoviendo la participación activa de la comunidad.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un programa de entrenamiento personalizado para un objetivo específico:** En Educación Física, crear un programa de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo específico, como mejorar el rendimiento deportivo, aumentar la masa muscular o perder peso, considerando las condiciones físicas y preferencias del estudiante.
- **Investigando sobre las lesiones deportivas más comunes y sus estrategias de prevención:** En Ciencias Naturales, estudiar los tipos más frecuentes de lesiones deportivas, sus causas, mecanismos de prevención y estrategias de recuperación, promoviendo prácticas seguras y responsables durante la actividad física.
- **Creando una campaña de promoción de la actividad física:** En Lengua Castellana, inglés, ética y valores humanos, informática y Educación Artística, diseñar materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental, incluyendo mensajes motivadores y estrategias para incentivar la participación de los estudiantes.
- **Organizando un torneo deportivo interclases:** En Educación Física y Ciencias Sociales, planificar y organizar un torneo deportivo que incluya diferentes disciplinas y promueva la participación activa de estudiantes de todas las clases, fomentando el trabajo en equipo, el espíritu deportivo y la sana competencia.

3. Salud Mental y Convivencia:

- **Identificando y gestionando el estrés en el contexto académico:** En Ciencias Naturales y Ética y Religión, analizar las causas del estrés en el ámbito académico, sus manifestaciones físicas y emocionales, y desarrollar estrategias efectivas para su manejo, como técnicas de relajación, mindfulness y organización del tiempo.
- **Creando un manual de habilidades socioemocionales para la resolución de conflictos:** En Lengua Castellana, Ética y valores humanos y Tecnología e Informática, elaborar un manual que incluya habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, la empatía, la escucha activa y el pensamiento crítico, brindando herramientas para la resolución pacífica de conflictos en el entorno escolar y personal.
- **Realizando entrevistas a profesionales de la salud mental sobre la importancia del bienestar emocional:** En Ciencias Sociales, entrevistar a psicólogos, psiquiatras u otros profesionales de la salud mental para conocer su perspectiva sobre la importancia del bienestar emocional en la adolescencia, los desafíos que enfrentan los jóvenes y las estrategias para mantener una buena salud mental.

Actividades Transversales para Décimo Grado: Enfocándonos en la Espiritualidad y el Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Camino hacia el Bienestar Espiritual: Un Viaje de Autodescubrimiento

Objetivo: Fomentar la reflexión y el crecimiento personal en los estudiantes, guiándolos en un viaje de autodescubrimiento para fortalecer su bienestar espiritual y conectar con su yo interior.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Se fomentarán experiencias vivenciales que permitan a los estudiantes conectar con diferentes dimensiones de la

espiritualidad, como la meditación, la reflexión personal, la conexión con la naturaleza y el servicio a los demás.

- **Trabajo Individual y Grupal:** Se combinarán actividades individuales que promuevan la introspección y el crecimiento personal, con actividades grupales que fomenten el diálogo, la colaboración y el intercambio de experiencias.
- **Enfoque Reflexivo:** Se brindará espacio para la reflexión personal y grupal, guiando a los estudiantes en el análisis de sus experiencias y la identificación de aprendizajes significativos.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la participación en actividades y la elaboración de diarios personales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Autoconocimiento

1. **Introducción al concepto de espiritualidad:** Se explorarán diferentes perspectivas sobre la espiritualidad, invitando a los estudiantes a reflexionar sobre su propio significado y relevancia en sus vidas.
2. **Actividades de introspección y autoconocimiento:** Se realizarán ejercicios de meditación, escritura reflexiva y dinámicas grupales que promuevan el autoconocimiento y la conexión con el yo interior.
3. **Identificación de valores y creencias personales:** Se guiarán a los estudiantes en la identificación de sus valores y creencias personales, analizando su impacto en sus decisiones y comportamientos.

Fase 2: Explorando Dimensiones de la Espiritualidad

1. **Conexión con la naturaleza:** Se realizarán actividades al aire libre que fomenten la conexión con la naturaleza, como caminatas en la naturaleza, observación de la flora y fauna, y ejercicios de mindfulness en entornos naturales.
2. **Servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio comunitario que permitan a los estudiantes poner en práctica sus valores y contribuir al bienestar de los demás.
3. **Expresión artística y creativa:** Se brindará espacio para la expresión artística y creativa a través de la música, la pintura, la escritura o cualquier otra forma de expresión que permita a los estudiantes conectar con su dimensión espiritual.

Fase 3: Integración y Reflexión Final

1. **Compartir experiencias y aprendizajes:** Se creará un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias y aprendizajes a lo largo del proceso, fomentando el intercambio de perspectivas y el enriquecimiento personal.
2. **Elaboración de un plan de acción personal:** Se guiarán a los estudiantes en la elaboración de un plan de acción personal que incluya estrategias para fortalecer su bienestar espiritual y continuar su camino de autodescubrimiento.
3. **Reflexión final sobre el viaje de autodescubrimiento:** Se invitará a los estudiantes a realizar una reflexión final sobre su viaje de autodescubrimiento, identificando los cambios o aprendizajes significativos que han experimentado.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: "Eco-Emprendedores en Acción: Creando Soluciones Sostenibles para el Planeta"

Objetivo: Fomentar el emprendimiento sostenible en los estudiantes, guiándolos en la creación de proyectos innovadores que contribuyan a la protección del medio ambiente y la promoción de hábitos saludables.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en la creación de un plan de negocios para un emprendimiento sostenible, investigando, analizando y proponiendo soluciones innovadoras a problemas ambientales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un proyecto empresarial enfocado en la sostenibilidad.

- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como el brainstorming, el diseño de prototipos y la presentación de ideas para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la revisión de sus trabajos y la participación en discusiones grupales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Brainstorming

1. **Introducción al emprendimiento sostenible:** Se presentará el concepto de emprendimiento sostenible y su importancia para abordar problemas ambientales y promover el desarrollo económico responsable.
2. ****Investigación sobre**

Actividades Transversales para Décimo Grado: Enfocándonos en Espiritualidad y Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Camino hacia el Bienestar Espiritual: Un Viaje de Autodescubrimiento.

Objetivo: Fomentar la reflexión sobre el sentido de la vida, la trascendencia y el desarrollo personal en los estudiantes de décimo grado, utilizando un enfoque holístico que integre la espiritualidad con las diferentes áreas de enseñanza.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Los estudiantes participarán en actividades vivenciales que les permitan explorar diferentes dimensiones de la espiritualidad, como la meditación, la conexión con la naturaleza, el servicio a los demás y la expresión artística.
- **Diálogo Reflexivo:** Se fomentarán espacios de diálogo y reflexión grupal para compartir experiencias, analizar conceptos y construir perspectivas propias sobre la espiritualidad y su papel en la vida personal.
- **Enfoque Interdisciplinario:** Se integrarán conceptos y herramientas de diversas áreas de enseñanza, como la filosofía, la psicología, la literatura y las artes, para enriquecer la comprensión de la espiritualidad.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Introducción a la Espiritualidad

- **Explorando el concepto de espiritualidad:** Se iniciará con una reflexión sobre el significado de la espiritualidad, considerando diferentes perspectivas y abordajes desde diversas culturas y tradiciones.
- **Identificando dimensiones de la espiritualidad:** Se analizarán las diferentes dimensiones de la espiritualidad, como la conexión consigo mismo, con los demás, con la naturaleza y con un poder superior.
- **Reflexionando sobre la importancia de la espiritualidad:** Se fomentará la reflexión sobre el papel de la espiritualidad en el bienestar personal, el desarrollo de valores y la búsqueda de sentido en la vida.

Fase 2: Experiencias de Autodescubrimiento

- **Prácticas de meditación y mindfulness:** Se guiarán a los estudiantes en la práctica de la meditación y mindfulness como herramientas para conectar con el presente, calmar la mente y desarrollar la autoconciencia.
- **Conexión con la naturaleza:** Se realizarán actividades al aire libre que promuevan la conexión con la naturaleza, como caminatas, observación de la flora y fauna, y reflexión sobre la importancia del cuidado del medio ambiente.
- **Experiencias de servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio voluntario en la comunidad que permitan a los estudiantes poner en práctica valores como la empatía, la solidaridad y el compromiso social.
- **Expresión artística de la espiritualidad:** Se fomentará la expresión artística de la espiritualidad a través de la música, la pintura, la escritura o cualquier otra forma creativa que permita a los estudiantes explorar sus emociones y creencias.

Fase 3: Integración y Reflexión Final

- **Compartir experiencias y aprendizajes:** Se dedicará un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias en las diferentes actividades, reflexionando sobre lo aprendido y el impacto en su desarrollo personal.
- **Análisis de la espiritualidad en diferentes áreas de enseñanza:** Se analizará cómo la espiritualidad se relaciona con diferentes áreas de enseñanza, como la filosofía, la psicología, la literatura y las artes.
- **Elaboración de un plan personal de crecimiento espiritual:** Se guiará a los estudiantes en la elaboración de un plan personal de crecimiento espiritual que incluya metas, estrategias y acciones para fortalecer su conexión consigo mismos, con los demás, con la naturaleza y con un poder superior.

Integración Transversal con las Áreas de Enseñanza:

- **Filosofía:** Reflexión sobre el sentido de la vida, la trascendencia, la ética y los valores humanos.
- **Psicología:** Análisis de las emociones, la autoconciencia, el bienestar mental y el desarrollo personal.
- **Literatura:** Exploración de textos literarios que abordan temáticas espirituales, como la búsqueda de sentido, la conexión con la naturaleza y las relaciones humanas.
- **Artes:** Expresión artística de la espiritualidad a través de la música, la pintura, la escritura, la danza y otras formas creativas.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: Eco-Héroes: Guardianes del Planeta y Promotores de Estilos de Vida Sostenibles.

Objetivo: Fomentar la conciencia ambiental y la responsabilidad ecológica en los estudiantes de décimo grado, impulsando la adopción de hábitos de vida sostenibles que contribuyan a la protección del planeta.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en el desarrollo de proyectos que abordan problemas ambientales locales y globales, proponiendo soluciones innovadoras y sostenibles.
- **Investigación y Análisis:** Se fomentará la investigación sobre diferentes problemas ambientales, como la contaminación, el cambio climático.

Actividades Transversales para Décimo Grado: Enfocándonos en la Espiritualidad y el Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Camino hacia el Bienestar Espiritual: Un Viaje de Autodescubrimiento.

Objetivo: Fomentar el autoconocimiento, la reflexión sobre el sentido de la vida y la búsqueda del bienestar espiritual en los estudiantes de décimo grado.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Se promoverán experiencias vivenciales que permitan a los estudiantes conectar con su interioridad y explorar diferentes dimensiones de la espiritualidad.
- **Trabajo Reflexivo:** Se fomentará la reflexión individual y grupal sobre temas relacionados con la espiritualidad, el sentido de la vida y la búsqueda del bienestar personal.
- **Enfoque Inclusivo:** Se respetarán las diversas creencias y tradiciones espirituales de los estudiantes, promoviendo un ambiente de diálogo abierto y tolerancia.
- **Evaluación Cualitativa:** Se evaluará el proceso de aprendizaje individual y grupal, considerando la participación activa, la apertura mental y el respeto por las diferentes perspectivas.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Autoconocimiento

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de espiritualidad como una dimensión importante del ser humano, relacionada con la búsqueda del

significado, la conexión con algo más grande que uno mismo y el bienestar interior.

2. **Reflexión sobre los valores y principios personales:** Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y principios personales, identificando aquellos que les guían en la vida y les brindan un sentido de propósito.
3. **Exploración de diferentes tradiciones espirituales:** Se presentará una breve introducción a diversas tradiciones espirituales del mundo, destacando sus creencias, prácticas y perspectivas sobre la vida.

Fase 2: Experiencias y Reflexión

1. **Meditación y mindfulness:** Se guiarán a los estudiantes en ejercicios de meditación y mindfulness para conectar con su respiración, calmar la mente y desarrollar la atención plena en el presente.
2. **Servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio a la comunidad que permitan a los estudiantes poner en práctica valores como la solidaridad, la empatía y el compromiso social.
3. **Contacto con la naturaleza:** Se realizarán salidas a entornos naturales para fomentar la conexión con la naturaleza, apreciar su belleza y reflexionar sobre la importancia de su cuidado y protección.
4. **Diálogo interreligioso:** Se organizarán encuentros con representantes de diferentes religiones para promover el diálogo interreligioso, el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferentes perspectivas espirituales.

Fase 3: Integración y Conclusiones

1. **Elaboración de un diario espiritual:** Se invitará a los estudiantes a llevar un diario espiritual donde registren sus reflexiones, experiencias y aprendizajes relacionados con la búsqueda del bienestar espiritual.
2. **Compartir experiencias en grupo:** Se realizarán espacios de diálogo grupal para compartir experiencias personales, aprendizajes y reflexiones sobre el camino hacia el bienestar espiritual.
3. **Conclusiones y compromisos personales:** Se invitará a los estudiantes a formular conclusiones sobre el significado de la espiritualidad en su vida y establecer compromisos personales para continuar su búsqueda de bienestar interior.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: Eco-Emprendedores en Acción: Creando Soluciones Sostenibles para un Futuro Verde.

Objetivo: Fomentar el emprendimiento sostenible y la responsabilidad ambiental en los estudiantes de décimo grado, a través de la creación de proyectos innovadores que aborden problemas ambientales.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en el desarrollo de proyectos de emprendimiento sostenible, investigando, analizando y proponiendo soluciones viables a problemas ambientales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un proyecto empresarial enfocado en la sostenibilidad.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como el brainstorming, el diseño de prototipos y la presentación de ideas para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la revisión de sus trabajos y la participación en discusiones grupales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Brainstorming

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de emprendimiento sostenible y su importancia para abordar problemas ambientales, promover el desarrollo económico responsable y crear un futuro más verde.
2. **Investigación sobre problemas ambientales:** Los estudiantes realizarán una investigación sobre los principales problemas ambientales que afectan a su

comunidad, región y el mundo en general, como la contaminación, el cambio climático

ONCE

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Once Grado: Un Enfoque Holístico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas e interdisciplinarias que fomenten estilos de vida saludables en estudiantes de once, integrando los ejes temáticos del proyecto de manera transversal con todas las áreas de enseñanza.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Analizando la información nutricional en etiquetas de alimentos procesados y suplementos alimenticios:** En Ciencias Naturales, evaluar críticamente la información nutricional presente en etiquetas de alimentos procesados y suplementos alimenticios, identificando ingredientes nocivos para la salud, nutrientes esenciales y estrategias de marketing engañosas para tomar decisiones informadas sobre el consumo.
- **Creando un plan de alimentación personalizado para diferentes necesidades y estilos de vida:** En Tecnología e Informática y Matemáticas, diseñar un plan de alimentación balanceado y nutritivo que considere las necesidades individuales de cada estudiante, como alergias, intolerancias, preferencias alimenticias, nivel de actividad física y objetivos de salud específicos.
- **Calculando la huella ambiental de diferentes opciones alimentarias:** En Ciencias Naturales y Matemáticas, calcular la huella de carbono y la huella hídrica de diversas opciones alimentarias, promoviendo el consumo consciente y sostenible de alimentos, considerando el impacto ambiental de la producción, transporte y consumo de alimentos.
- **Organizando un taller de cocina saludable para grupos específicos de la población:** En Educación Física y Educación Artística, planificar y organizar un taller de cocina saludable dirigido a grupos específicos de la población, como adultos mayores, niños o personas con enfermedades crónicas, considerando sus necesidades nutricionales y adaptando las recetas a sus condiciones particulares.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un programa de entrenamiento para preparar a los estudiantes para una competencia específica:** En Educación Física, crear un programa de entrenamiento individualizado para preparar a los estudiantes que deseen

participar en una competencia deportiva, considerando su nivel de condición física, objetivos específicos y tiempo disponible para entrenar.

- **Investigando sobre las lesiones deportivas más comunes en diferentes disciplinas y sus estrategias de prevención:** En Ciencias Naturales, estudiar los tipos más frecuentes de lesiones deportivas en diferentes disciplinas, como fútbol, baloncesto, tenis o natación, analizando sus causas, mecanismos de prevención y estrategias de recuperación, promoviendo prácticas seguras y responsables durante la actividad física.
- **Creando una campaña de promoción de la actividad física para la comunidad educativa:** En Lengua Castellana, inglés, Ética y valores humanos y Educación Artística, diseñar materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental de toda la comunidad educativa, incluyendo mensajes motivadores, estrategias para incentivar la participación y recomendaciones de ejercicios adecuados para diferentes edades y condiciones físicas.
- **Organizando un evento deportivo interdisciplinario que incluya actividades para todas las edades y niveles de condición física:** En Educación Física y Ciencias Sociales, planificar y organizar un evento deportivo que incluya diferentes disciplinas deportivas, juegos tradicionales y actividades recreativas para toda la comunidad educativa, fomentando la participación activa de estudiantes, docentes, padres de familia y miembros de la comunidad, independientemente de su edad, condición física o intereses deportivos.

3. Salud Mental y Bienestar Emocional:

- **Identificando mis fortalezas y debilidades emocionales y desarrollando estrategias para su gestión:** En Ciencias Naturales y Ética y Religión, analizar las emociones y su impacto en el comportamiento, identificar fortalezas y debilidades emocionales propias, y desarrollar estrategias efectivas para gestionarlas de manera asertiva, promoviendo el bienestar emocional y la inteligencia emocional.
- **Creando un manual de habilidades para la vida independiente:** En Lengua Castellana, ética y valores humanos y Tecnología e Informática, elaborar un manual que incluya habilidades para la vida independiente como la toma de decisiones

Actividades Transversales para Once Grado: Enfocándonos en la Espiritualidad y el Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Camino hacia la Trascendencia: Un Viaje de Autoconocimiento y Conexión.

Objetivo: Fomentar la introspección, el desarrollo de la conciencia espiritual y la búsqueda del significado de la vida en los estudiantes de once.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Se promoverán experiencias vivenciales que permitan a los estudiantes conectar con su interioridad, explorar diferentes dimensiones de la espiritualidad y reflexionar sobre su relación con el mundo.
- **Trabajo Reflexivo:** Se fomentará la reflexión individual y grupal sobre temas relacionados con la espiritualidad, la trascendencia, el sentido de la vida y la búsqueda del propósito personal.
- **Enfoque Inclusivo:** Se respetarán las diversas creencias y tradiciones espirituales de los estudiantes, promoviendo un ambiente de diálogo abierto, tolerancia y respeto mutuo.
- **Evaluación Cualitativa:** Se evaluará el proceso de aprendizaje individual y grupal, considerando la participación activa, la apertura mental, el respeto por las diferentes perspectivas y la evolución personal en la búsqueda de la trascendencia.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Autodescubrimiento

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de espiritualidad como una dimensión profunda del ser humano que va más allá de la religión, relacionada con la búsqueda del significado de la vida, la conexión con algo más grande que uno mismo y la trascendencia de lo material.
2. **Reflexión sobre los valores y principios espirituales:** Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y principios espirituales, identificando aquellos que les guían en la vida, les brindan un sentido de propósito y les conectan con su esencia interior.
3. **Exploración de diferentes tradiciones espirituales:** Se presentará una breve introducción a diversas tradiciones espirituales del mundo, destacando sus creencias, prácticas y perspectivas sobre la trascendencia y la conexión con lo divino.

Fase 2: Experiencias y Reflexión

1. **Meditación y mindfulness:** Se guiarán a los estudiantes en ejercicios de meditación y mindfulness para conectar con su respiración, calmar la mente y desarrollar la atención plena en el presente, promoviendo la introspección y la conexión con su ser interior.
2. **Servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio a la comunidad que permitan a los estudiantes poner en práctica valores como la solidaridad, la empatía y el compromiso social, fomentando la conexión con los demás y la contribución a un mundo mejor.
3. **Contacto con la naturaleza:** Se realizarán salidas a entornos naturales para fomentar la conexión con la naturaleza, apreciar su belleza y reflexionar sobre la importancia de su cuidado y protección, promoviendo una visión holística del mundo y el lugar del ser humano en él.
4. **Diálogo interreligioso:** Se organizarán encuentros con representantes de diferentes religiones para promover el diálogo interreligioso, el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferentes perspectivas espirituales, fomentando la tolerancia y la aceptación de las creencias de los demás.

Fase 3: Integración y Conclusiones

1. **Elaboración de un diario espiritual:** Se invitará a los estudiantes a llevar un diario espiritual donde registren sus reflexiones, experiencias y aprendizajes relacionados con la búsqueda de la trascendencia y el desarrollo de su conciencia espiritual.
2. **Compartir experiencias en grupo:** Se realizarán espacios de diálogo grupal para compartir experiencias personales, aprendizajes y reflexiones sobre el camino hacia la trascendencia, fomentando el intercambio de ideas, el apoyo mutuo y el crecimiento personal.
3. **Conclusiones y compromisos personales:** Se invitará a los estudiantes a formular conclusiones sobre el significado de la espiritualidad en su vida, establecer compromisos personales para continuar su búsqueda de la trascendencia y definir acciones concretas para contribuir a un mundo más armonioso y compasivo.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: Hacia un Futuro Sostenible: Desarrollando Negocios Ecológicos y Promoviendo Hábitos Ambientales Responsables.

Objetivo: Fomentar el emprendimiento sostenible, la responsabilidad ambiental y la adopción de hábitos ecológicos en los estudiantes de once, a través del desarrollo de proyectos empresariales innovadores y la promoción de prácticas sostenibles en la vida diaria.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en el desarrollo de proyectos de emprendimiento sostenible, investigando, analizando y proponiendo soluciones viables a problemas ambientales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un proyecto empresarial enfocado en la sostenibilidad

Actividades Transversales para Once Grado: Enfocándonos en la Espiritualidad y el Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Propósito de la Vida: Un Viaje de Autodescubrimiento y Conexión.

Objetivo: Fomentar la introspección, la búsqueda del propósito de vida y la conexión con algo más grande que uno mismo en los estudiantes de once.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Se promoverán experiencias vivenciales que permitan a los estudiantes conectar con su interioridad, explorar su espiritualidad y reflexionar sobre el significado de la vida.
- **Trabajo Reflexivo:** Se fomentará la reflexión individual y grupal sobre temas relacionados con la espiritualidad, el propósito de vida y la búsqueda del bienestar interior.
- **Enfoque Inclusivo:** Se respetarán las diversas creencias y tradiciones espirituales de los estudiantes, promoviendo un ambiente de diálogo abierto y tolerancia.
- **Evaluación Cualitativa:** Se evaluará el proceso de aprendizaje individual y grupal, considerando la participación activa, la apertura mental y el respeto por las diferentes perspectivas.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Autoconocimiento

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de espiritualidad como una dimensión importante del ser humano, relacionada con la búsqueda del significado, la conexión con algo más grande que uno mismo y el bienestar interior.
2. **Reflexión sobre los valores y principios personales:** Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y principios personales, identificando aquellos que les guían en la vida y les brindan un sentido de propósito.
3. **Exploración de diferentes tradiciones espirituales:** Se presentará una breve introducción a diversas tradiciones espirituales del mundo, destacando sus creencias, prácticas y perspectivas sobre la vida.

Fase 2: Experiencias y Reflexión

1. **Meditación y mindfulness:** Se guiarán a los estudiantes en ejercicios de meditación y mindfulness para conectar con su respiración, calmar la mente y desarrollar la atención plena en el presente.
2. **Servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio a la comunidad que permitan a los estudiantes poner en práctica valores como la solidaridad, la empatía y el compromiso social.
3. **Contacto con la naturaleza:** Se realizarán salidas a entornos naturales para fomentar la conexión con la naturaleza, apreciar su belleza y reflexionar sobre la importancia de su cuidado y protección.
4. **Diálogo interreligioso:** Se organizarán encuentros con representantes de diferentes religiones para promover el diálogo interreligioso, el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferentes perspectivas espirituales.

Fase 3: Integración y Conclusiones

1. **Elaboración de un diario espiritual:** Se invitará a los estudiantes a llevar un diario espiritual donde registren sus reflexiones, experiencias y aprendizajes relacionados con la búsqueda del bienestar espiritual.
2. **Compartir experiencias en grupo:** Se realizarán espacios de diálogo grupal para compartir experiencias personales, aprendizajes y reflexiones sobre el camino hacia el bienestar espiritual.
3. **Conclusiones y compromisos personales:** Se invitará a los estudiantes a formular conclusiones sobre el significado de la espiritualidad en su vida y

establecer compromisos personales para continuar su búsqueda de bienestar interior.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: Hacia una Economía Circular: Creando Modelos de Negocio Sostenibles para un Futuro Verde.

Objetivo: Fomentar el emprendimiento verde, la economía circular y la responsabilidad ambiental en los estudiantes de once grado, a través de la creación de modelos de negocio innovadores y sostenibles.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en el desarrollo de modelos de negocio sostenibles, investigando, analizando y proponiendo soluciones viables a problemas ambientales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un modelo de negocio enfocado en la economía circular.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como el brainstorming, el diseño de prototipos y la presentación de ideas para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de la observación, la revisión de sus trabajos y la participación en discusiones grupales.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Brainstorming

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de economía circular como un modelo económico alternativo que busca reducir el consumo de recursos, minimizar la generación de residuos y maximizar el valor de los materiales a través de su reutilización, reparación y reciclaje.
2. ****Investigación sobre problemas ambientales y oportunidades de negocio verde**

Actividades Transversales para Once Grado: Enfocándonos en la Espiritualidad y el Medio Ambiente

Dimensión Espiritualidad:

Actividad: Explorando el Camino hacia la Trascendencia: Un Viaje de Autodescubrimiento y Conexión con Algo Más Grande.

Objetivo: Fomentar el autoconocimiento, la reflexión sobre el sentido de la vida, la búsqueda del bienestar espiritual y la conexión con algo más grande que uno mismo en los estudiantes de once.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Experiencias:** Se promoverán experiencias vivenciales que permitan a los estudiantes conectar con su interioridad, explorar diferentes dimensiones de la espiritualidad y desarrollar una conexión con algo más grande que ellos mismos.
- **Trabajo Reflexivo:** Se fomentará la reflexión individual y grupal sobre temas relacionados con la espiritualidad, el sentido de la vida, la búsqueda del bienestar personal y la conexión con algo más grande.
- **Enfoque Inclusivo:** Se respetarán las diversas creencias y tradiciones espirituales de los estudiantes, promoviendo un ambiente de diálogo abierto, tolerancia y comprensión.
- **Evaluación Cualitativa:** Se evaluará el proceso de aprendizaje individual y grupal, considerando la participación activa, la apertura mental, el respeto por las diferentes perspectivas y la conexión personal con la espiritualidad.

Desarrollo de la Actividad:

Fase 1: Sensibilización y Autoconocimiento

1. **Introducción al tema:** Se presentará el concepto de espiritualidad como una dimensión importante del ser humano, relacionada con la búsqueda del significado, la conexión con algo más grande que uno mismo y el bienestar interior.

2. **Reflexión sobre los valores y principios personales:** Se invitará a los estudiantes a reflexionar sobre sus valores y principios personales, identificando aquellos que les guían en la vida y les brindan un sentido de propósito.
3. **Exploración de diferentes tradiciones espirituales:** Se presentará una breve introducción a diversas tradiciones espirituales del mundo, destacando sus creencias, prácticas y perspectivas sobre la vida y la conexión con algo más grande.

Fase 2: Experiencias y Reflexión

1. **Meditación y mindfulness:** Se guiarán a los estudiantes en ejercicios de meditación y mindfulness para conectar con su respiración, calmar la mente, desarrollar la atención plena en el presente y fomentar la conexión con su interior.
2. **Servicio a la comunidad:** Se organizarán actividades de servicio a la comunidad que permitan a los estudiantes poner en práctica valores como la solidaridad, la empatía y el compromiso social, fomentando la conexión con los demás y la contribución a un bien mayor.
3. **Contacto con la naturaleza:** Se realizarán salidas a entornos naturales para fomentar la conexión con la naturaleza, apreciar su belleza, reflexionar sobre su importancia y desarrollar una conciencia de respeto por el medio ambiente.
4. **Diálogo interreligioso:** Se organizarán encuentros con representantes de diferentes religiones para promover el diálogo interreligioso, el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferentes perspectivas espirituales sobre la trascendencia y la conexión con algo más grande.

Fase 3: Integración y Conclusiones

1. **Elaboración de un diario espiritual:** Se invitará a los estudiantes a llevar un diario espiritual donde registren sus reflexiones, experiencias y aprendizajes relacionados con la búsqueda del bienestar espiritual y la conexión con algo más grande.
2. **Compartir experiencias en grupo:** Se realizarán espacios de diálogo grupal para compartir experiencias personales, aprendizajes y reflexiones sobre el camino hacia la trascendencia y la conexión con algo más grande.
3. **Conclusiones y compromisos personales:** Se invitará a los estudiantes a formular conclusiones sobre el significado de la espiritualidad en su vida y establecer compromisos personales para continuar su búsqueda de bienestar interior y conexión con algo más grande.

Dimensión Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Actividad: Hacia un Futuro Sostenible: Creando Negocios Verdes que Generen Impacto Positivo.

Objetivo: Fomentar el emprendimiento verde, la responsabilidad ambiental y la creación de negocios sostenibles que generen un impacto positivo en el medio ambiente y la sociedad en los estudiantes de once.

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en el desarrollo de proyectos de emprendimiento verde, investigando, analizando y proponiendo soluciones innovadoras a problemas ambientales y sociales.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de la división en grupos de trabajo, donde cada grupo desarrollará un proyecto empresarial enfocado en la sostenibilidad y el impacto positivo.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán herramientas creativas como el brainstorming, el diseño de prototipos y la presentación de ideas para hacer el aprendizaje más atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los

PREESCOLAR

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Preescolar: Un Enfoque Lúdico y Dinámico

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de preescolar, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en el Juego:** Se utilizará el juego como herramienta principal para el aprendizaje, creando un ambiente divertido y motivador que facilite la adquisición de conocimientos y hábitos saludables.
- **Enfoque Experiencial:** Se fomentará el aprendizaje a través de experiencias directas, permitiendo a los niños explorar, descubrir y experimentar de manera activa los conceptos relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Aprendizaje Cooperativo:** Se promoverá el trabajo en equipo a través de actividades colaborativas que fomenten la cooperación, el respeto y la comunicación entre los niños.
- **Evaluación Continua:** Se realizará una observación y evaluación constante del progreso de los niños, considerando su participación activa, entusiasmo y desarrollo de hábitos saludables.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **El jardín de frutas y verduras:** Crear un huerto en el aula o patio donde los niños siembren, cuiden y cosechen diferentes frutas y verduras. Luego, preparar ensaladas, jugos u otras recetas saludables utilizando los productos cosechados.
- **Cocinando con los chefs chiquitines:** Realizar talleres de cocina donde los niños aprendan a preparar platos nutritivos y deliciosos de forma divertida y segura. Utilizar ingredientes frescos, coloridos y variados para estimular el interés por una alimentación sana.
- **La tienda saludable:** Montar una tienda de comestibles ficticia donde los niños clasifiquen alimentos en categorías de "saludables" y "no tan saludables", explicando las razones de su clasificación y promoviendo la elección de opciones nutritivas.
- **El juego del mercado:** Jugar al mercado utilizando frutas, verduras y otros alimentos saludables como "monedas" para comprar y vender diferentes productos. Fomentar el intercambio, la negociación y la toma de decisiones saludables.

2. Actividad Física:

- **Bailando con las frutas:** Crear coreografías divertidas utilizando canciones con temática de frutas y verduras. Bailar al ritmo de la música, imitando los movimientos de las frutas y verduras, promoviendo la actividad física y la coordinación motora.
- **Olimpiadas de animales:** Organizar juegos olímpicos donde los niños realicen diferentes actividades imitando los movimientos de los animales, como saltar como conejos, trepar como monos o nadar como peces. Fomentar la actividad física, la imaginación y el trabajo en equipo.
- **El circuito de aventuras:** Diseñar un circuito de obstáculos en el aula o patio utilizando materiales reciclados o elementos del entorno. Los niños deberán superar los obstáculos realizando diferentes movimientos y ejercicios físicos, promoviendo la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio.
- **La hora del baile libre:** Dedicar un tiempo al día para que los niños bailen libremente al ritmo de la música que ellos elijan. Fomentar la expresión corporal, la creatividad y el disfrute de la actividad física.

3. Salud Mental y Bienestar Emocional:

- **El rincón de las emociones:** Crear un espacio en el aula donde los niños puedan identificar, expresar y regular sus emociones de manera adecuada. Utilizar

recursos como peluches, dibujos, canciones o juegos para facilitar la expresión emocional.

"El juego de las emociones: Jugar a identificar y nombrar diferentes emociones a través de imágenes, gestos o situaciones ficticias. Fomentar el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, y desarrollar estrategias para expresarlas de manera adecuada.

- **Técnicas de relajación para pequeños yoguis:** Enseñar a los niños técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga infantil. Practicar estas técnicas en grupo o individualmente para fomentar la calma, la concentración y el bienestar emocional.
- **El círculo mágico de la escucha:** Sentar a los niños en círculo y brindarles un turno para que cada uno comparta sus pensamientos, sentimientos o experiencias. Fomentar la escucha activa, el respeto por las opiniones de los demás y la comunicación efectiva.

4. Espiritualidad:

- **Explorando la naturaleza:** Realizar salidas al aire libre para observar la naturaleza, apreciar su belleza y reflexionar sobre su importancia. F

PRIMERO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Primer Grado: Un Viaje hacia el Bienestar

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de primer grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en el Juego:** Se utilizará el juego como herramienta principal para el aprendizaje, creando un ambiente divertido y motivador que facilite la adquisición de conocimientos y hábitos saludables.
- **Enfoque Experiencial:** Se fomentará el aprendizaje a través de experiencias directas, permitiendo a los niños explorar, descubrir y experimentar de manera activa los conceptos relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Aprendizaje Cooperativo:** Se promoverá el trabajo en equipo a través de actividades colaborativas que fomenten la cooperación, el respeto y la comunicación entre los niños.
- **Evaluación Continua:** Se realizará una observación y evaluación constante del progreso de los niños, considerando su participación activa, entusiasmo y desarrollo de hábitos saludables.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **El supermercado saludable:** Montar un supermercado ficticio donde los niños clasifiquen alimentos en categorías de "saludables" y "no tan saludables", utilizando carritos de compra, cajas registradoras y dinero de juguete.
- **Creando pizzas divertidas:** Realizar un taller de cocina donde los niños elaboren pizzas saludables utilizando diferentes ingredientes como pan integral, salsa de tomate casera, verduras y queso bajo en grasa.
- **El juego de la memoria con alimentos:** Diseñar tarjetas de memoria con imágenes de alimentos saludables y no saludables. Los niños deberán emparejar las tarjetas iguales, identificando los alimentos que son buenos para su salud.

- **Leyendo cuentos sobre la alimentación:** Leer cuentos infantiles que promuevan la importancia de una alimentación sana y balanceada, destacando los beneficios de consumir frutas, verduras y otros alimentos nutritivos.

2. Actividad Física:

- **Olimpiadas de animales:** Organizar juegos olímpicos donde los niños realicen diferentes actividades imitando los movimientos de los animales, como saltar como conejos, trepar como monos o nadar como peces. Fomentar la actividad física, la imaginación y el trabajo en equipo.
- **La danza de las frutas:** Crear coreografías divertidas utilizando canciones con temática de frutas y verduras. Bailar al ritmo de la música, imitando los movimientos de las frutas y verduras, promoviendo la actividad física y la coordinación motora.
- **Un circuito de aventuras:** Diseñar un circuito de obstáculos en el aula o patio utilizando materiales reciclados o elementos del entorno. Los niños deberán superar los obstáculos realizando diferentes movimientos y ejercicios físicos, promoviendo la motricidad gruesa, la coordinación y el equilibrio.
- **Juegos tradicionales en el recreo:** Fomentar la práctica de juegos tradicionales como el baile del trompo, la rayuela o el elástico durante el recreo, promoviendo la actividad física, la socialización y la diversión sana.

3. Salud Mental y Bienestar Emocional:

- **El rincón de las emociones:** Crear un espacio en el aula donde los niños puedan identificar, expresar y regular sus emociones de manera adecuada. Utilizar recursos como peluches, dibujos, canciones o juegos para facilitar la expresión emocional.
- **El juego de las emociones:** Jugar a identificar y nombrar diferentes emociones a través de imágenes, gestos o situaciones ficticias. Fomentar el reconocimiento de las emociones propias y de los demás, y desarrollar estrategias para expresarlas de manera adecuada.
- **Técnicas de relajación para pequeños yoguis:** Enseñar a los niños técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación o el yoga infantil. Practicar estas técnicas en grupo o individualmente para fomentar la calma, la concentración y el bienestar emocional.
- **El círculo mágico de la escucha:** Sentar a los niños en círculo y brindarles un turno para que cada uno comparta sus pensamientos, sentimientos o experiencias. Fomentar la escucha activa, el respeto por las opiniones de los demás y la comunicación efectiva.

4. Espiritualidad:

- **Explorando la naturaleza:** Realizar salidas al aire libre para observar la naturaleza, apreciar su belleza y reflexionar sobre su importancia. Fomentar el respeto por el medio ambiente y la conexión con algo más grande que uno mismo.
- **Celebrando las diferentes culturas:** Conocer

SEGUNDO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Segundo Grado: Un Mundo de Bienestar

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de segundo grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
 2. **Actividad Física:**
 3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
 4. **Espiritualidad:**
 5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**
- Metodología:**

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **Creando un menú semanal saludable para la familia:** En conjunto con sus familias, los estudiantes diseñarán un menú semanal balanceado y nutritivo que considere aspectos de variedad, aporte de nutrientes y preferencias personales.
- **Investigando sobre las propiedades nutricionales de diferentes alimentos:** En Ciencias Naturales, los estudiantes realizarán investigaciones sobre las propiedades nutricionales de diversos alimentos, como frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos, identificando sus beneficios para la salud.
- **Preparando un desayuno saludable en familia:** En Educación Física y Educación Artística, los estudiantes organizarán un taller de cocina familiar para preparar un desayuno saludable y atractivo, utilizando presentaciones creativas y fomentando la participación activa de todos los miembros de la familia.
- **Diseñando un juego de mesa sobre la alimentación saludable:** En Tecnología e Informática, los estudiantes crearán un juego de mesa educativo que promueva el conocimiento sobre la importancia de una alimentación sana y balanceada, incluyendo preguntas, retos y actividades divertidas.

2. Actividad Física:

- **Diseñando un programa de entrenamiento para alcanzar un objetivo específico:** En Educación Física, los estudiantes crearán un programa de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo específico, como mejorar su rendimiento deportivo, aumentar su resistencia física o perder peso, considerando sus condiciones físicas y preferencias.
- **Investigando sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental:** En Ciencias Naturales, los estudiantes estudiarán los beneficios de la actividad física regular para la salud física y mental, incluyendo el fortalecimiento del sistema cardiovascular, muscular y óseo, la prevención de enfermedades, la mejora del estado de ánimo y la reducción del estrés.
- **Organizando un torneo deportivo interclases:** En Educación Física y Ciencias Sociales, los estudiantes planificarán y organizarán un torneo deportivo que incluya diferentes disciplinas deportivas y promueva la participación activa de estudiantes de todas las clases, fomentando el trabajo en equipo, el espíritu deportivo y la sana competencia.
- **Creando una campaña de promoción de la actividad física en la escuela:** En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes diseñarán materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia de la actividad física regular para la salud de toda la comunidad educativa, incluyendo mensajes motivadores, estrategias para incentivar la participación y recomendaciones de ejercicios adecuados para diferentes edades y condiciones físicas.

3. Salud Mental y Bienestar Emocional:

- **Identificando mis fortalezas y debilidades emocionales y desarrollando estrategias para su gestión:** En Ciencias Naturales y Ética y Religión, los estudiantes analizarán las emociones y su impacto en el comportamiento, identificarán fortalezas y debilidades emocionales propias, y desarrollarán estrategias efectivas para gestionarlas de manera asertiva, promoviendo el bienestar emocional y la inteligencia emocional.

- **Creando un manual de habilidades para la vida independiente:** En Lengua Castellana y Tecnología e Informática, los estudiantes elaborarán un manual que incluya habilidades para la vida independiente como la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación efectiva y el manejo del estrés, promoviendo el bienestar emocional y la preparación para enfrentar los desafíos de la vida.
- **Realizando un proyecto de servicio a la comunidad que fomente la empatía y la solidaridad:** En Educación Física y Ciencias Sociales, los estudiantes planificarán y realizarán un proyecto de servicio a la comunidad que promueva la empatía,

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Segundo Grado: Un Mundo de Bienestar (Continuación)

Ejes Temáticos:

4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto y la comunicación efectiva.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas y dinámicas para hacer el aprendizaje más divertido y atractivo para los estudiantes.
- **Evaluación Continua:** Se realizará un seguimiento continuo del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias de evaluación, como rúbricas, portafolios y autoevaluaciones.

Actividades por Eje Temático:

4. Espiritualidad:

- **Explorando diferentes tradiciones espirituales del mundo:** En Ciencias Sociales y Ética y Religión, los estudiantes investigarán y conocerán diferentes tradiciones espirituales del mundo, como el cristianismo, el islam, el hinduismo, el budismo y el judaísmo, destacando sus creencias, prácticas y valores, promoviendo el respeto por la diversidad y la comprensión de las diferentes perspectivas espirituales.
- **Reflexionando sobre el sentido de la vida y la importancia de los valores:** En Ética y Religión y Lengua Castellana, los estudiantes reflexionarán sobre el sentido de la vida, la importancia de los valores como la honestidad, la responsabilidad, el respeto y la solidaridad, y su conexión con la espiritualidad y el bienestar personal.
- **Creando un diario espiritual para registrar pensamientos y emociones:** En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes elaborarán un diario espiritual donde registren sus pensamientos, emociones, experiencias y aprendizajes relacionados con la búsqueda del bienestar espiritual y la conexión con algo más grande que ellos mismos.
- **Organizando un encuentro interreligioso para promover el diálogo y la tolerancia:** En Ciencias Sociales y Ética y Religión, los estudiantes planearán y organizarán un encuentro interreligioso que invite a representantes de diferentes religiones a compartir sus creencias y experiencias, promoviendo el diálogo abierto, la tolerancia y el respeto por la diversidad espiritual.

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

- **Investigando sobre los problemas ambientales que afectan a nuestro planeta:** En Ciencias Naturales y Ciencias Sociales, los estudiantes estudiarán los principales problemas ambientales que afectan al planeta, como la contaminación, el cambio climático, la deforestación y la pérdida de biodiversidad, analizando sus causas, consecuencias y posibles soluciones.

- **Realizando un proyecto de reciclaje en la escuela:** En Educación Física y Tecnología e Informática, los estudiantes planificarán y ejecutarán un proyecto de reciclaje en la escuela, implementando estrategias para la separación de residuos, la reutilización de materiales y la creación de conciencia ambiental entre la comunidad educativa.
 - **Creando una campaña de concientización sobre el consumo responsable y el cuidado del agua:** En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes diseñarán materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia del consumo responsable de recursos naturales, como el agua y la energía, y el cuidado del medio ambiente, incluyendo mensajes motivadores, estrategias para reducir el consumo y recomendaciones de prácticas sostenibles.
 - **Organizando una jornada de limpieza en un espacio público:** En Educación Física y Ciencias Sociales, los estudiantes planearán y realizarán una jornada de limpieza en un espacio público como un parque, una plaza o una playa, promoviendo la responsabilidad ambiental, el trabajo en equipo y el cuidado del entorno natural.
- Importante:** Estas actividades son solo una sugerencia, y pueden ser adaptadas o modificadas de acuerdo a las necesidades e intereses específicos de los estudiantes y el contexto educativo.

TERCERO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de tercer grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje, promoviendo la autonomía y el bienestar personal.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables, promoviendo la investigación, el análisis, la colaboración y la toma de decisiones.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto, la comunicación efectiva y la responsabilidad compartida.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas, dinámicas y experiencias vivenciales para hacer el aprendizaje más divertido, atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Auténtica:** Se realizará una evaluación continua del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias que consideren su participación activa, el desarrollo de habilidades, la aplicación de conocimientos en situaciones reales y la reflexión sobre su propio aprendizaje.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

- **"Convirtiéndonos en chefs saludables":** En conjunto con sus familias, los estudiantes planificarán, prepararán y disfrutarán de menús semanales

balanceados y nutritivos, considerando aspectos de variedad, aporte de nutrientes, preferencias personales y presentación creativa de los platos.

- **"Investigando el origen de nuestros alimentos"**: En Ciencias Sociales y Ciencias Naturales, los estudiantes realizarán investigaciones sobre el origen de los alimentos que consumen habitualmente, identificando su procedencia, procesos de producción, impacto ambiental y valor cultural.
- **"Creando un huerto escolar"**: En Educación Física y Tecnología e Informática, los estudiantes diseñarán, implementarán y cuidarán un huerto escolar donde cultivarán frutas, verduras y hierbas aromáticas, promoviendo el consumo de alimentos frescos, la conexión con la naturaleza y el trabajo en equipo.
- **"Diseñando una campaña de concientización sobre la importancia del desayuno"**: En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes crearán materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia de un desayuno saludable y completo para iniciar el día con energía y concentración, incluyendo mensajes motivadores, recetas nutritivas y estrategias para fomentar este hábito en la comunidad escolar.

2. Actividad Física:

- **"Creando un plan de entrenamiento personalizado para alcanzar un objetivo deportivo"**: En Educación Física, los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo deportivo específico, como mejorar su rendimiento en una carrera, aumentar su resistencia física o aprender una nueva disciplina deportiva, considerando sus condiciones físicas, intereses y disponibilidad de tiempo.
- **"Investigando sobre los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios"**: En Ciencias Naturales, los estudiantes estudiarán los diferentes tipos de actividad física, como deportes individuales, deportes de equipo, actividades acuáticas, ejercicios aeróbicos y ejercicios de fortalecimiento, analizando sus beneficios para la salud física y mental.
- **"Organizando un festival deportivo escolar"**: En Educación Física y Ciencias Sociales, los estudiantes planearán y organizarán un festival deportivo escolar que incluya diferentes disciplinas deportivas, juegos tradicionales y actividades recreativas para toda la comunidad educativa, promoviendo la participación activa, el trabajo en equipo, el espíritu deportivo y la sana competencia.
- **"Creando una coreografía de baile para promover la actividad física"**: En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes compondrán una coreografía de baile original utilizando música divertida y contagiosa, y la presentarán a sus compañeros como una forma de promover la actividad física regular y el disfrute del movimiento corporal.

3. Salud Mental y Bienestar Emocional:

- **"Identificando mis emociones y desarrollando estrategias para gestionarlas de manera efectiva"**: En Ciencias Naturales y Ética y Religión, los estudiantes analizarán las emociones y su impacto en el comportamiento, identificarán sus propias emociones, comprenderán las causas y consecuencias de estas, y desarrollarán estrategias efectivas para gestionarlas de manera asertiva, promoviendo el bienestar emocional y la inteligencia emocional.
- **"Creando un manual de habilidades socioemocionales para la vida diaria"**: En Lengua Castellana y Tecnología e Informática, los estudiantes elaborarán un manual que

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar (Continuación)

Ejes Temáticos:

4. Espiritualidad:

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos**: Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los

estilos de vida saludables, promoviendo la investigación, el análisis, la colaboración y la toma de decisiones.

- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto, la comunicación efectiva y la responsabilidad compartida.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas, dinámicas y experiencias vivenciales para hacer el aprendizaje más divertido, atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Auténtica:** Se realizará una evaluación continua del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias que consideren su participación activa, el desarrollo de habilidades, la aplicación de conocimientos en situaciones reales y la reflexión sobre su propio aprendizaje.

Actividades por Eje Temático:

4. Espiritualidad:

- **"Explorando diferentes tradiciones espirituales del mundo a través de la literatura y el arte":** En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes analizarán obras literarias y artísticas que reflejen diferentes tradiciones espirituales del mundo, como cuentos, poemas, pinturas, esculturas y música, identificando sus valores, creencias y prácticas, y promoviendo el respeto por la diversidad espiritual.
- **"Reflexionando sobre el sentido de la vida, la importancia de los valores y la conexión con algo más grande":** En Ética y Religión y Ciencias Naturales, los estudiantes reflexionarán sobre el sentido de la vida, la importancia de valores como la honestidad, la compasión, el respeto y la responsabilidad, y su conexión con la espiritualidad y el bienestar personal, considerando diferentes perspectivas filosóficas y religiosas.
- **"Creando un espacio de meditación y reflexión en el aula":** En Educación Física y Tecnología e Informática, los estudiantes diseñarán y acondicionarán un espacio en el aula que invite a la meditación, la reflexión y la conexión interior, utilizando elementos naturales, música relajante y recursos visuales tranquilizantes.
- **"Organizando un encuentro intergeneracional para compartir experiencias y tradiciones espirituales":** En Ciencias Sociales y Ética y Religión, los estudiantes planearán y organizarán un encuentro intergeneracional donde inviten a familiares, amigos o miembros de la comunidad a compartir sus experiencias, tradiciones y creencias espirituales, promoviendo el diálogo abierto, el respeto por las diferentes perspectivas y el enriquecimiento cultural.

5. Medio Ambiente y Hábitos Saludables:

- **"Investigando sobre las causas y consecuencias del cambio climático":** En Ciencias Naturales y Ciencias Sociales, los estudiantes estudiarán el cambio climático, analizando sus causas (emisiones de gases de efecto invernadero), consecuencias (aumento de la temperatura global, desastres naturales, pérdida de biodiversidad) y posibles soluciones (energías renovables, reducción de emisiones, conservación ambiental).
- **"Realizando una auditoría energética en el aula y proponiendo medidas de ahorro":** En Tecnología e Informática y Ciencias Naturales, los estudiantes identificarán los electrodomésticos y dispositivos electrónicos que se utilizan en el aula, analizarán su consumo energético y propondrán medidas de ahorro de energía como apagar las luces cuando no se usen, desconectar aparatos electrónicos y utilizar bombillas de bajo consumo.
- **"Creando una campaña de concientización sobre la importancia del reciclaje y la reducción de residuos":** En Lengua Castellana y Educación Artística, los estudiantes diseñarán materiales gráficos, audiovisuales y digitales para una campaña de concientización sobre la importancia del reciclaje, la reducción de residuos y el consumo responsable, incluyendo mensajes motivadores, estrategias para clasificar y reciclar diferentes materiales, y recomendaciones para disminuir el consumo de productos innecesarios.

- **"Organizando una jornada de limpieza y reforestación en un área verde de la comunidad":** En Educación Física y Ciencias Sociales, los estudiantes planearán y realizarán una jornada de limpieza y reforestación en un área verde de la comunidad como un parque, una plaza o un bosque urbano, promoviendo la responsabilidad ambiental, el trabajo en equipo, el cuidado del entorno natural y la contribución al bienestar de la comunidad.
Importante: Estas actividades son solo una sugerencia, y pueden ser adaptadas o modificadas de acuerdo a las necesidades e intereses específicos de los estudiantes y el contexto educativo.

TERCERO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar (Actividades Detalladas)

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de tercer grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje, promoviendo la autonomía y el bienestar personal.

Eje Temático 1: Alimentación Sana

Actividad 1: Convirtiéndonos en Chefs Saludables

- **Descripción:** Los estudiantes, en conjunto con sus familias, planificarán, prepararán y disfrutarán de menús semanales balanceados y nutritivos.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de una alimentación sana y balanceada.
 - Promover la participación activa de las familias en el proceso de aprendizaje.
 - Desarrollar habilidades culinarias y de trabajo en equipo.
 - Estimular la creatividad y la presentación atractiva de los platos.
- **Materiales:**
 - Recetarios de cocina saludable.
 - Ingredientes frescos y variados.
 - Utensilios de cocina.
 - Mesas y sillas para el comedor familiar.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de una alimentación sana y balanceada, identificando los diferentes grupos de alimentos y sus beneficios para la salud.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y, junto con sus familias, planificarán un menú semanal que incluya platos variados y nutritivos para cada día de la semana.
 2. Cada grupo realizará una compra responsable de los ingredientes necesarios para la elaboración de los platos del menú planificado.
 3. En casa, bajo la supervisión de un adulto, los estudiantes participarán activamente en la preparación de los platos, siguiendo las recetas y aplicando técnicas culinarias básicas.
 4. Al finalizar la preparación, se disfrutará de una comida familiar en la que los estudiantes compartirán sus experiencias y apreciarán el valor de una alimentación saludable en conjunto.
- **Evaluación:**
 - Se observará la participación activa de los estudiantes en la planificación, preparación y disfrute de los menús semanales.
 - Se valorará la variedad y el balance nutricional de los platos elaborados.
 - Se evaluará el trabajo en equipo, la creatividad y la aplicación de técnicas culinarias.

- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de una alimentación sana para el bienestar personal y familiar.

Actividad 2: Investigando el Origen de Nuestros Alimentos

- **Descripción:** Los estudiantes realizarán investigaciones sobre el origen de los alimentos que consumen habitualmente.
- **Objetivos:**
 - o Conocer el origen y la procedencia de los alimentos que se consumen diariamente.
 - o Valorar la importancia de la agricultura, la ganadería y la pesca en la producción de alimentos.
 - o Identificar el impacto ambiental y social de la producción de alimentos.
 - o Promover el consumo de productos locales y de temporada.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Libros y enciclopedias sobre alimentación y agricultura.
 - o Mapas del mundo y de la región.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre los alimentos que consumen habitualmente en casa.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un alimento específico para investigar.
 2. Utilizando diversas fuentes de información, los estudiantes investigarán el origen del alimento seleccionado, incluyendo su país o región de producción, las condiciones climáticas y geográficas necesarias para su cultivo o crianza, y los métodos de producción utilizados.
 3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el origen del alimento, su valor nutricional, su impacto ambiental y social, y la importancia de consumir productos locales y de temporada.
 4. Se expondrán las presentaciones a toda la clase, generando un debate sobre la importancia de conocer el origen de los alimentos que consumimos y tomar decisiones responsables de consumo.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
 - o Se evaluará la creatividad y claridad de la presentación elaborada.
 - o Se promoverá la participación activa en el debate sobre el origen y el consumo responsable de alimentos.
 - o Se fomentará la reflexión sobre la importancia de una alimentación sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Actividad 3: Creando un Huerto Escolar

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán, implementarán y cuidarán un huerto escolar donde cultivarán frutas, verduras

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar (Actividades Detalladas - Continuación)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 4: Creando un Plan de Entrenamiento Personalizado

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo deportivo específico.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - o Motivar a los estudiantes a establecer objetivos deportivos y trabajar para alcanzarlos.
 - o Desarrollar habilidades de planificación, organización y autodisciplina.

- o Promover la responsabilidad personal en el cuidado de la salud física.
- **Materiales:**
 - o Hojas de papel o cuadernos para anotaciones.
 - o Lápices o bolígrafos.
 - o Cronómetros o relojes.
 - o Espacios para realizar actividad física (patio de la escuela, parque, gimnasio).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de la actividad física regular para la salud y el bienestar.
 1. Se reflexionará sobre los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios para el cuerpo y la mente.
 2. Cada estudiante establecerá un objetivo deportivo específico que sea realista, alcanzable y medible.
 3. Con la guía del docente, los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado que incluya:
 - Tipo de actividad física: Se seleccionará una o varias actividades que sean de interés del estudiante y que se ajusten a su condición física.
 - Frecuencia: Se establecerá la cantidad de veces por semana que se realizará la actividad física.
 - Duración: Se determinará la duración de cada sesión de entrenamiento.
 - Intensidad: Se establecerá el nivel de esfuerzo físico que se aplicará durante la actividad.
 4. Se registrará el plan de entrenamiento en una hoja o cuaderno para realizar un seguimiento del progreso.
 5. Se implementará el plan de entrenamiento de manera gradual y progresiva, ajustando la intensidad y duración según la respuesta del cuerpo.
 6. Se evaluará periódicamente el progreso y se realizarán ajustes al plan de entrenamiento si es necesario.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará el esfuerzo y la dedicación del estudiante en el cumplimiento del plan de entrenamiento.
 - o Se observará la mejora en la condición física y el rendimiento deportivo del estudiante.
 - o Se evaluará la capacidad del estudiante para planificar, organizar y ejecutar su propio plan de entrenamiento.
 - o Se promoverá la autoevaluación y la reflexión sobre los logros alcanzados y los desafíos enfrentados.

Actividad 5: Investigando sobre los Diferentes Tipos de Actividad Física y sus Beneficios

- **Descripción:** Los estudiantes estudiarán los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios para la salud física y mental.
- **Objetivos:**
 - o Ampliar el conocimiento sobre la variedad de actividades físicas existentes.
 - o Identificar los beneficios específicos de cada tipo de actividad física para el cuerpo y la mente.
 - o Motivar a los estudiantes a explorar y probar diferentes tipos de actividad física.
 - o Promover la selección de actividades físicas adecuadas a las preferencias e intereses individuales.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Libros y enciclopedias sobre actividad física y deporte.
 - o Videos o presentaciones sobre diferentes tipos de actividad física.
 - o Fichas o tablas para registrar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, se realizará una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de actividad física que conocen los estudiantes.

1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo investigará sobre un tipo específico de actividad física, como:
 - Deportes individuales (atletismo, natación, gimnasia artística).
 - Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol).
 - Actividades acuáticas (natación, buceo, aquaeróbics).
 - Ejercicios aeróbicos (baile, zumba, aeróbics).
 - Ejercicios de fortalecimiento (pesas, crossfit, yoga).
 2. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el tipo de actividad física investigada, sus características principales, sus beneficios para la salud física y mental, y ejemplos de cómo realizarla.
 3. Se expondrán las presentaciones a toda la clase, generando un debate sobre la importancia de la variedad en la actividad física y la elección de actividades adecuadas a las necesidades e intereses de cada persona.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada
- Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar (Actividades Detalladas - Continuación)**

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Plan de Entrenamiento Personalizado

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo deportivo específico.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - o Motivar a los estudiantes a establecer objetivos deportivos alcanzables.
 - o Desarrollar la capacidad de planificar y organizar actividades físicas.
 - o Promover la responsabilidad personal en el cumplimiento del plan de entrenamiento.
- **Materiales:**
 - o Hojas de papel o cuadernos.
 - o Lápices o bolígrafos.
 - o Tablas de ejercicios físicos y sus beneficios.
 - o Cronómetros o relojes.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de la actividad física regular y sus beneficios para la salud.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante realizará una entrevista a su compañero para conocer sus intereses deportivos, nivel de condición física y objetivos deportivos que desea alcanzar.
 2. Con base en la información recopilada, cada estudiante diseñará un plan de entrenamiento individualizado para su compañero, considerando la frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicios adecuados para alcanzar el objetivo deportivo planteado.
 3. Se pondrán en práctica los planes de entrenamiento durante dos semanas, registrando el progreso y las sensaciones en un diario de entrenamiento.
 4. Al finalizar las dos semanas, se evaluará el cumplimiento del plan de entrenamiento y se compartirán las experiencias y resultados obtenidos.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la calidad del plan de entrenamiento elaborado, considerando su pertinencia, viabilidad y adecuación al objetivo deportivo.
 - o Se observará el compromiso y la responsabilidad de los estudiantes en la ejecución del plan de entrenamiento.

- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la planificación y el seguimiento para alcanzar objetivos deportivos.
- o Se fomentará la motivación y el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.

Actividad 2: Investigando sobre los Diferentes Tipos de Actividad Física

- **Descripción:** Los estudiantes estudiarán los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios para la salud.
- **Objetivos:**
 - o Ampliar el conocimiento sobre la variedad de opciones de actividad física disponibles.
 - o Identificar los beneficios específicos de cada tipo de actividad física para la salud física y mental.
 - o Motivar a los estudiantes a explorar y probar diferentes tipos de actividad física.
 - o Promover la elección de actividades físicas adecuadas a los intereses y necesidades individuales.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Libros y enciclopedias sobre actividad física y deporte.
 - o Videos sobre diferentes tipos de actividad física.
 - o Folletos informativos sobre programas deportivos locales.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de actividad física que conocen.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un tipo de actividad física específico para investigar.
 2. Utilizando diversas fuentes de información, los estudiantes investigarán sobre el tipo de actividad física seleccionado, incluyendo su definición, características, beneficios para la salud física y mental, recursos disponibles para su práctica y ejemplos de deportistas destacados en esa disciplina.
 3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el tipo de actividad física investigado, sus beneficios, recursos para su práctica y recomendaciones para iniciarse en esa actividad.
 4. Se expondrán las presentaciones a toda la clase, generando un debate sobre la importancia de diversificar la práctica de actividad física y elegir opciones adecuadas a los intereses y necesidades individuales.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
 - o Se evaluará la creatividad y claridad de la presentación elaborada.
 - o Se promoverá la participación activa en el debate sobre los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios.
 - o Se fomentará la motivación para explorar y probar nuevas opciones de actividad física.

Actividad 3: Organizando un Festival Deportivo Escolar

- **Descripción:** Los estudiantes planearán y organizarán un festival deportivo escolar que incluya diferentes disciplinas deportivas, juegos tradicionales y actividades recreativas.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la participación activa de toda la comunidad educativa en actividades deportivas y recreativas.
 - o Promover el trabajo en equipo, la colaboración y el espíritu deportivo.

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Tercer Grado: Un Viaje hacia la Autonomía y el Bienestar (Continuación - Actividades Detalladas)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Plan de Entrenamiento Personalizado

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para alcanzar un objetivo deportivo específico.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - Motivar a los estudiantes a establecer y alcanzar objetivos deportivos personales.
 - Desarrollar habilidades de planificación, organización y autodisciplina.
 - Promover la práctica de diferentes tipos de actividad física.
- **Materiales:**
 - Hojas de papel o cuaderno.
 - Lápices o bolígrafos.
 - Cronómetro (opcional).
 - Música motivadora (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de la actividad física regular y sus beneficios para la salud.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante entrevistará a su compañero sobre sus intereses deportivos, habilidades físicas y objetivos deportivos que le gustaría alcanzar.
 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un plan de entrenamiento individualizado para su compañero, considerando sus preferencias, condición física y objetivos específicos.
 3. El plan de entrenamiento debe incluir:
 - Tipo de actividad física: (ejemplos: correr, nadar, bailar, practicar un deporte específico).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).
 4. Cada estudiante presentará su plan de entrenamiento personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el plan de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso y ajustando el plan según sea necesario.
- **Evaluación:**
 - Se valorará la calidad del plan de entrenamiento personalizado elaborado por cada estudiante.
 - Se evaluará la aplicación del plan de entrenamiento y el registro del progreso.
 - Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la constancia y la disciplina para alcanzar objetivos deportivos.
 - Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.

Actividad 2: Investigando sobre los Diferentes Tipos de Actividad Física y sus Beneficios

- **Descripción:** Los estudiantes estudiarán los diferentes tipos de actividad física y sus beneficios para la salud.
- **Objetivos:**
 - Ampliar el conocimiento sobre la variedad de opciones de actividad física disponibles.
 - Identificar los beneficios específicos de cada tipo de actividad física para la salud física y mental.
 - Motivar a los estudiantes a probar diferentes tipos de actividad física para encontrar la que más les guste.

- o Promover la práctica regular de actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Libros y enciclopedias sobre actividad física y salud.
 - o Folletos informativos sobre diferentes tipos de actividad física.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de actividad física que conocen.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un tipo específico de actividad física para investigar.
 2. Utilizando diversas fuentes de información, los estudiantes investigarán sobre el tipo de actividad física seleccionado, incluyendo su definición, características, beneficios para la salud física y mental, y ejemplos de cómo practicarla.
 3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el tipo de actividad física investigado, sus beneficios, y cómo puede ser incorporada a la rutina diaria de los estudiantes.
 4. Se expondrán las presentaciones a toda la clase, generando un debate sobre la importancia de la variedad en la práctica de actividad física y la elección de actividades que sean disfrutables y adecuadas para cada persona.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
 - o Se evaluará la creatividad y claridad de la presentación elaborada.
 - o Se promoverá la participación activa en el debate sobre la variedad y los beneficios de la actividad

GRADO CUARTO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Cuarto Grado: Explorando el Mundo de las Responsabilidades y Hábitos Saludables (Continuación)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Plan de Entrenamiento para un Evento Deportivo Grupal

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para un evento deportivo grupal, como una carrera de relevos o un torneo deportivo.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - o Motivar a los estudiantes a trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común.
 - o Desarrollar habilidades de planificación, organización, trabajo en equipo y liderazgo.
 - o Promover la práctica de diferentes tipos de actividad física.
- **Materiales:**
 - o Hojas de papel o cuaderno.
 - o Lápices o bolígrafos.
 - o Cronómetro (opcional).
 - o Música motivadora (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de la actividad física regular y sus beneficios para la salud.

1. Se seleccionará un evento deportivo grupal en el que participará la clase, como una carrera de relevos, un torneo de fútbol o un juego de baloncesto.
 2. Los estudiantes se organizarán en equipos mixtos y cada equipo elegirá un líder que será responsable de la planificación y organización del entrenamiento.
 3. Cada equipo diseñará un plan de entrenamiento individualizado para todos sus miembros, considerando:
 - Tipo de actividad física: (ejemplos: correr, saltar, practicar el deporte elegido).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).
 - Estrategias de trabajo en equipo y motivación.
 4. Cada equipo presentará su plan de entrenamiento al resto de la clase y recibirá retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el plan de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso y ajustando el plan según sea necesario.
 6. Se participará activamente en el evento deportivo grupal, poniendo en práctica las habilidades físicas y el trabajo en equipo desarrollados durante el entrenamiento.
 7. Se realizará una reflexión sobre la experiencia, destacando la importancia del trabajo en equipo, la constancia, la disciplina y el disfrute de la actividad física.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la calidad del plan de entrenamiento individualizado elaborado por cada equipo.
 - o Se evaluará la aplicación del plan de entrenamiento y el registro del progreso.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la colaboración y el liderazgo en el trabajo en equipo.
 - o Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y la participación activa en eventos deportivos grupales.

Actividad 2: Investigando sobre los Atletas Olímpicos y sus Hábitos de Entrenamiento

- **Descripción:** Los estudiantes estudiarán la vida y los hábitos de entrenamiento de atletas olímpicos de diferentes disciplinas.
- **Objetivos:**
 - o Conocer las historias inspiradoras de atletas olímpicos y sus logros deportivos.
 - o Identificar los principios básicos del entrenamiento deportivo de alto rendimiento.
 - o Valorar la dedicación, la disciplina y el esfuerzo como claves para alcanzar metas desafiantes.
 - o Motivar a los estudiantes a adoptar hábitos de vida saludables y a perseguir sus sueños con determinación.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Biografías de atletas olímpicos de diferentes disciplinas.
 - o Documentales o videos sobre entrenamientos de atletas olímpicos.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, se presentará un video o se leerá una noticia sobre un atleta olímpico que haya inspirado a los estudiantes por sus logros y su historia personal.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará a un atleta olímpico específico para investigar.
 2. Utilizando diversas fuentes de información, los estudiantes investigarán sobre la vida del atleta olímpico seleccionado,

incluyendo su trayectoria deportiva, sus principales logros, sus hábitos de entrenamiento, su alimentación, su mentalidad y su vida personal.

3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre la vida y los logros del atleta olímpico investigado, desta

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Cuarto Grado: Explorando el Mundo de las Responsabilidades y Hábitos Saludables (Continuación - Actividades Detalladas)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Plan de Entrenamiento para un Evento Deportivo

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un plan de entrenamiento individualizado para participar en un evento deportivo escolar.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - o Motivar a los estudiantes a establecer y alcanzar objetivos deportivos específicos.
 - o Desarrollar habilidades de planificación, organización, autodisciplina y trabajo en equipo.
 - o Promover la práctica de diferentes tipos de actividad física para mejorar el rendimiento deportivo.
- **Materiales:**
 - o Hojas de papel o cuaderno.
 - o Lápices o bolígrafos.
 - o Cronómetro (opcional).
 - o Música motivadora (opcional).
 - o Información sobre el evento deportivo escolar (fecha, disciplina, distancias, reglas, etc.).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes se informarán sobre el evento deportivo escolar que se organizará en la escuela, conociendo la disciplina deportiva, las distancias, las reglas y los requisitos de participación.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante entrevistará a su compañero sobre sus intereses deportivos, habilidades físicas, experiencia previa en la disciplina del evento deportivo y objetivos que desea alcanzar en la competencia.
 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un plan de entrenamiento individualizado para su compañero, considerando sus preferencias, condición física, objetivos específicos y el calendario del evento deportivo.
 3. El plan de entrenamiento debe incluir:
 - Tipo de actividad física: (ejemplos: entrenamiento específico para la disciplina deportiva, ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).
 - Estrategias de recuperación y prevención de lesiones.
 4. Cada estudiante presentará su plan de entrenamiento personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el plan de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso y ajustando el plan según sea necesario.
 6. Se participará activamente en el evento deportivo escolar, poniendo en práctica lo aprendido en el plan de entrenamiento y disfrutando de la competencia de manera sana y responsable.

- **Evaluación:**

- o Se valorará la calidad del plan de entrenamiento personalizado elaborado por cada estudiante.
- o Se evaluará la aplicación del plan de entrenamiento y el registro del progreso.
- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la constancia, la disciplina y el trabajo en equipo para alcanzar objetivos deportivos.
- o Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y la deportividad en las competencias.

Actividad 2: Investigando sobre las Últimas Tendencias en Entrenamiento Deportivo y Fitness

- **Descripción:** Los estudiantes realizarán investigaciones sobre las últimas tendencias en entrenamiento deportivo y fitness.

- **Objetivos:**

- o Ampliar el conocimiento sobre la variedad de opciones de entrenamiento deportivo y fitness disponibles.
- o Identificar los beneficios y riesgos de las diferentes tendencias de entrenamiento.
- o Analizar la información de manera crítica y reflexiva, considerando fuentes confiables y evidencia científica.
- o Promover la elección de actividades de entrenamiento adecuadas y seguras para cada persona.

- **Materiales:**

- o Computadoras con acceso a internet.
- o Artículos científicos, páginas web de expertos en entrenamiento deportivo y fitness, libros y revistas especializadas.
- o Materiales para dibujar y presentar información.

- **Desarrollo de la actividad:**

0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre las últimas tendencias en entrenamiento deportivo y fitness que han observado o escuchado mencionar.
1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará una tendencia específica de entrenamiento para investigar.
2. Utilizando diversas fuentes de información confiables y evidencia científica, los estudiantes investigarán sobre la tendencia de entrenamiento seleccionada, incluyendo su definición, características, beneficios potenciales, riesgos asociados, y recomendaciones para su práctica segura y efectiva.
3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre la tendencia de entrenamiento investigada, sus

QUINTO

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Quinto Grado: Fortaleciendo la Autonomía, la Responsabilidad y el Bienestar Integral

Objetivo: Implementar actividades dinámicas, lúdicas y transversales que fomenten estilos de vida saludables en niños de quinto grado, integrando los cinco ejes temáticos del proyecto de manera integral en todas las áreas de aprendizaje, promoviendo la autonomía, la responsabilidad personal, el bienestar y la toma de decisiones informadas.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Aprendizaje Basado en Proyectos:** Los estudiantes se involucrarán activamente en proyectos significativos que abordan problemas reales relacionados con los estilos de vida saludables, promoviendo la investigación, el análisis, la colaboración, la toma de decisiones y el desarrollo de habilidades para la vida.
- **Trabajo Colaborativo:** Se fomentará el trabajo en equipo a través de actividades grupales que promuevan la cooperación, el respeto, la comunicación efectiva, la responsabilidad compartida y el liderazgo.
- **Enfoque Lúdico:** Se utilizarán juegos, actividades creativas, dinámicas y experiencias vivenciales para hacer el aprendizaje más divertido, atractivo y significativo para los estudiantes.
- **Evaluación Auténtica:** Se realizará una evaluación continua del progreso de los estudiantes a través de diversas estrategias que consideren su participación activa, el desarrollo de habilidades, la aplicación de conocimientos en situaciones reales, la reflexión sobre su propio aprendizaje y el crecimiento personal.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

Actividad 1: Diseñando un Plan Alimentario Personalizado y Balanceado

- **Descripción:** Los estudiantes elaborarán un plan alimentario personalizado y balanceado que se ajuste a sus necesidades nutricionales, gustos y estilo de vida.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de una alimentación sana, balanceada y personalizada.
 - Desarrollar habilidades para analizar información nutricional y tomar decisiones responsables sobre la alimentación.
 - Promover la autonomía en la selección de alimentos nutritivos y saludables.
 - Estimular la creatividad y la presentación atractiva de las comidas.
- **Materiales:**
 - Tablas de información nutricional de diferentes alimentos.
 - Ejemplos de menús balanceados.
 - Hojas de papel o cuaderno para planificar el menú.
 - Lápices o bolígrafos.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes discutirán sobre la importancia de una alimentación sana y balanceada, identificando los diferentes grupos de alimentos y sus beneficios para la salud.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante realizará una entrevista a su compañero sobre sus hábitos alimenticios, gustos culinarios, restricciones o alergias alimentarias, y nivel de actividad física.
 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un plan alimentario personalizado y balanceado para su compañero, considerando sus necesidades nutricionales, preferencias personales, estilo de vida y recomendaciones generales de alimentación saludable.
 3. El plan alimentario debe incluir:
 - Desayuno, almuerzo, cena y dos meriendas saludables.
 - Variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios.
 - Porciones adecuadas según la edad, sexo y nivel de actividad física del estudiante.
 - Opciones alternativas en caso de restricciones o alergias alimentarias.
 - Hidratación adecuada con agua durante el día.
 4. Cada estudiante presentará su plan alimentario personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el plan alimentario durante una semana, registrando las comidas consumidas y observando cómo afecta el bienestar físico y mental.
 6. Se realizará una reflexión sobre la importancia de seguir un plan alimentario personalizado y balanceado para mantener una buena salud y un estilo de vida saludable.

- **Evaluación:**

- Se valorará la calidad del plan alimentario personalizado elaborado por cada estudiante.
- Se evaluará la comprensión de los conceptos de alimentación sana y balanceada.
- Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la responsabilidad individual en la selección de alimentos nutritivos.
- Se fomentará la autonomía en la elaboración de planes alimenticios saludables y adecuados a las necesidades individuales.

Actividad 2: Creando un Blog o Canal de YouTube sobre Alimentación Saludable para Niños

- **Descripción:** Los estudiantes crearán un blog o canal de YouTube sobre alimentación saludable para niños, donde compartirán información, recetas y consejos para promover hábitos alimenticios saludables

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Quinto Grado: Fortaleciendo la Autonomía, la Responsabilidad y el Bienestar Integral (Continuación - Actividades Detalladas)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Diseñando un Programa de Entrenamiento Personalizado para un Deporte Específico

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un programa de entrenamiento personalizado para mejorar su rendimiento en un deporte específico de su interés.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental, con un enfoque en un deporte específico.
 - Motivar a los estudiantes a establecer y alcanzar objetivos deportivos específicos.
 - Desarrollar habilidades de planificación, organización, autodisciplina y trabajo en equipo.
 - Promover la práctica de diferentes tipos de actividad física para mejorar el rendimiento deportivo.
- **Materiales:**
 - Hojas de papel o cuaderno.
 - Lápices o bolígrafos.
 - Cronómetro (opcional).
 - Música motivadora (opcional).
 - Información sobre el deporte elegido (reglas, técnicas, equipamiento necesario, etc.).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes elegirán un deporte específico que les interese y sobre el cual tengan algún conocimiento o experiencia previa.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante entrevistará a su compañero sobre sus habilidades deportivas, experiencia en el deporte elegido, objetivos específicos que desea alcanzar y recursos disponibles para entrenar (tiempo, espacio, equipamiento, etc.).
 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un programa de entrenamiento personalizado para su compañero, considerando sus habilidades, objetivos, recursos disponibles y las características específicas del deporte elegido.
 3. El programa de entrenamiento debe incluir:
 - Tipo de actividad física: (ejemplos: entrenamiento específico para el deporte elegido, ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).

- Estrategias de recuperación y prevención de lesiones.
- Técnicas y tácticas específicas del deporte elegido.
- Metas y objetivos específicos a corto y largo plazo.
 4. Cada estudiante presentará su programa de entrenamiento personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el programa de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso, ajustando el plan según sea necesario y evaluando el rendimiento deportivo individual.
 6. Se participará activamente en competencias o eventos deportivos relacionados con el deporte elegido, poniendo en práctica lo aprendido en el programa de entrenamiento y disfrutando de la sana competencia.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la calidad del programa de entrenamiento personalizado elaborado por cada estudiante.
 - o Se evaluará la aplicación del programa de entrenamiento y el registro del progreso.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la constancia, la disciplina y el trabajo en equipo para alcanzar objetivos deportivos.
 - o Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y la deportividad en las competencias.

Actividad 2: Investigando sobre los Beneficios del Ejercicio Físico para la Salud Mental y Emocional

- **Descripción:** Los estudiantes realizarán investigaciones sobre los beneficios del ejercicio físico para la salud mental y emocional.
- **Objetivos:**
 - o Ampliar el conocimiento sobre los efectos positivos del ejercicio físico en el bienestar mental y emocional.
 - o Identificar los diferentes mecanismos por los cuales el ejercicio físico beneficia la salud mental.
 - o Analizar la información de manera crítica y reflexiva, considerando fuentes confiables y evidencia científica.
 - o Promover la práctica regular de actividad física como herramienta para mejorar el estado de ánimo y la salud mental.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Artículos científicos, páginas web de organismos de salud mental y deporte, libros y revistas especializadas.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre cómo creen que el ejercicio físico puede influir en la salud mental y emocional.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un aspecto específico de los beneficios del ejercicio físico para la salud mental para investigar. 3

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Quinto Grado: Fortaleciendo la Autonomía, la Responsabilidad y el Bienestar Integral (Continuación - Actividades Detalladas)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Diseñando un Programa de Entrenamiento Personalizado para un Deporte Específico

- **Descripción:** Los estudiantes elaborarán un programa de entrenamiento personalizado para mejorar su rendimiento en un deporte específico de su interés.
- **Objetivos:**

- o Fomentar la importancia de la actividad física regular y el entrenamiento deportivo para mejorar el rendimiento físico.
- o Desarrollar habilidades para diseñar un programa de entrenamiento efectivo y seguro.
- o Promover la práctica de un deporte específico de manera disciplinada y responsable.
- o Establecer metas alcanzables y medir el progreso individual.
- **Materiales:**
 - o Información sobre el deporte seleccionado (reglas, técnicas básicas, niveles de competencia).
 - o Ejemplos de programas de entrenamiento para el deporte seleccionado.
 - o Hojas de papel o cuaderno para planificar el programa de entrenamiento.
 - o Lápices o bolígrafos.
 - o Cronómetro (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes elegirán un deporte específico que les interese y sobre el cual tengan cierto conocimiento o experiencia.
 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante realizará una entrevista a su compañero sobre su experiencia en el deporte seleccionado, objetivos deportivos, nivel de condición física y disponibilidad de tiempo para entrenar.
 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un programa de entrenamiento personalizado para su compañero, considerando las características del deporte, el nivel del estudiante, sus objetivos específicos y las recomendaciones generales de entrenamiento deportivo.
 3. El programa de entrenamiento debe incluir:
 - Tipo de actividad física: (ejemplos: entrenamiento específico para el deporte, ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).
 - Estrategias de recuperación y prevención de lesiones.
 - Técnicas y tácticas específicas del deporte seleccionado.
 - Metas alcanzables y estrategias para medir el progreso.
 4. Cada estudiante presentará su programa de entrenamiento personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el programa de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso y ajustando el plan según sea necesario.
 6. Se participará activamente en entrenamientos, competencias o eventos deportivos relacionados con el deporte seleccionado, poniendo en práctica lo aprendido en el programa de entrenamiento y disfrutando de la actividad física de manera responsable.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la calidad del programa de entrenamiento personalizado elaborado por cada estudiante.
 - o Se evaluará la comprensión de los principios básicos del entrenamiento deportivo.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la disciplina, la constancia y el esfuerzo para alcanzar metas deportivas.
 - o Se fomentará el disfrute del deporte como parte de un estilo de vida activo y saludable.

Actividad 2: Investigando sobre los Efectos del Doping y la Importancia del Juego Limpio en el Deporte

- **Descripción:** Los estudiantes realizarán investigaciones sobre los efectos del dopaje y la importancia del juego limpio en el deporte.
- **Objetivos:**
 - Conocer los efectos negativos del dopaje en la salud física y mental de los deportistas.
 - Valorar la importancia del juego limpio, la ética y la deportividad en las competencias deportivas.
 - Promover la práctica del deporte de manera justa y responsable.
 - Reflexionar sobre las consecuencias del dopaje y su impacto en el deporte y la sociedad.
- **Materiales:**
 - Computadoras con acceso a internet.
 - Artículos científicos, noticias y documentales sobre el dopaje en el deporte.
 - Código de ética deportiva del Comité Olímpico Internacional u otra organización deportiva relevante.
 - Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 - 0. En clase, se observará un video o se leerá un artículo sobre un caso real de dopaje en el deporte.
 - 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo investigará un caso específico de dopaje en el deporte, identificando el deportista involucrado

Diseñando Actividades Transversales para Promover Estilos de Vida Saludable en Quinto Grado: Fortaleciendo la Autonomía, la Responsabilidad y el Bienestar Integral (Continuación - Actividades Detalladas)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Diseñando un Programa de Entrenamiento Personalizado para un Deporte Específico

- **Descripción:** Los estudiantes diseñarán un programa de entrenamiento personalizado para mejorar su rendimiento en un deporte específico de su interés.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental.
 - Motivar a los estudiantes a establecer y alcanzar objetivos deportivos específicos.
 - Desarrollar habilidades de planificación, organización, autodisciplina y trabajo en equipo.
 - Promover la práctica de diferentes tipos de actividad física para mejorar el rendimiento deportivo.
- **Materiales:**
 - Hojas de papel o cuaderno.
 - Lápices o bolígrafos.
 - Cronómetro (opcional).
 - Música motivadora (opcional).
 - Información sobre el deporte elegido (reglas, técnicas básicas, calendario de competencias, etc.).
- **Desarrollo de la actividad:**
 - 0. En clase, los estudiantes elegirán un deporte específico de su interés en el que deseen mejorar su rendimiento.
 - 1. Se organizarán en parejas y cada estudiante entrevistará a su compañero sobre su experiencia en el deporte elegido, habilidades deportivas, objetivos específicos que desea alcanzar y recursos disponibles para entrenar.
 - 2. Con base en la información obtenida en la entrevista, cada estudiante diseñará un programa de entrenamiento personalizado para su compañero, considerando sus preferencias, condición física, objetivos específicos, el calendario de competencias del deporte elegido y las instalaciones disponibles para entrenar.
 - 3. El programa de entrenamiento debe incluir:

- Tipo de actividad física: (ejemplos: entrenamiento específico para el deporte elegido, ejercicios de fuerza, resistencia y flexibilidad).
 - Intensidad: (ejemplos: baja, moderada, alta).
 - Duración: (ejemplos: 15 minutos, 30 minutos, 60 minutos).
 - Frecuencia: (ejemplos: 3 días a la semana, 5 días a la semana).
 - Progreso gradual: (aumento progresivo de la intensidad, duración o frecuencia de la actividad física a lo largo del tiempo).
 - Estrategias de recuperación y prevención de lesiones.
 - Técnicas y tácticas específicas del deporte elegido.
 - Participación en competencias o eventos deportivos según el nivel y las oportunidades disponibles.
4. Cada estudiante presentará su programa de entrenamiento personalizado a su compañero, quien lo revisará y brindará retroalimentación constructiva.
 5. Se pondrá en práctica el programa de entrenamiento durante un período determinado, registrando el progreso, ajustando el plan según sea necesario y evaluando los resultados obtenidos.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la calidad del programa de entrenamiento personalizado elaborado por cada estudiante.
 - o Se evaluará la aplicación del programa de entrenamiento y el registro del progreso.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la constancia, la disciplina y el trabajo en equipo para alcanzar objetivos deportivos.
 - o Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida saludable y la deportividad en las competencias.

Actividad 2: Investigando sobre los Beneficios del Entrenamiento de Fuerza para Niños y Adolescentes

- **Descripción:** Los estudiantes realizarán investigaciones sobre los beneficios del entrenamiento de fuerza para niños y adolescentes.
- **Objetivos:**
 - o Conocer los beneficios del entrenamiento de fuerza para el desarrollo físico, mental y emocional de niños y adolescentes.
 - o Identificar las pautas y recomendaciones para realizar un entrenamiento de fuerza seguro y efectivo en estas edades.
 - o Analizar información de manera crítica y reflexiva, considerando fuentes confiables y evidencia científica.
 - o Promover la práctica de actividad física que incluya entrenamiento de fuerza de manera adecuada y segura.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Artículos científicos, páginas web de expertos en entrenamiento de fuerza para niños y adolescentes, libros y revistas especializadas.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En clase, los estudiantes realizarán una lluvia de ideas sobre lo que conocen acerca del entrenamiento de fuerza y su relación con el desarrollo físico de niños y adolescentes.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un aspecto específico de los beneficios del entrenamiento de fuerza para investigar, como el desarrollo muscular y óseo, la prevención de lesiones, el aumento de la fuerza y la potencia, la mejora del rendimiento deportivo, la autoestima y la imagen corporal.
 2. Utilizando diversas fuentes

Involucrando a las Familias en la Promoción de Estilos de Vida Saludable: Actividades para Padres de Familia en Cuarto y Quinto Grado

Objetivo: Fortalecer la participación activa de las familias en el proceso de aprendizaje de los niños de cuarto y quinto grado, promoviendo estilos de vida saludables a través de actividades conjuntas que involucren a padres, madres y cuidadores en el hogar.

Ejes Temáticos:

1. **Alimentación Sana:**
2. **Actividad Física:**
3. **Salud Mental y Bienestar Emocional:**
4. **Espiritualidad:**
5. **Medio Ambiente y Hábitos Saludables:**

Metodología:

- **Enfoque Familiar:** Las actividades se diseñarán para ser realizadas en conjunto por padres, madres, cuidadores e hijos, fomentando la comunicación, el trabajo en equipo y el disfrute de tiempo de calidad en familia.
- **Aprendizaje Experiencial:** Se propondrán actividades prácticas y vivenciales que permitan a las familias aprender haciendo, experimentando y poniendo en práctica hábitos saludables en su entorno cotidiano.
- **Reflexión y Diálogo:** Se estimularán espacios de reflexión y diálogo entre padres e hijos sobre la importancia de los estilos de vida saludables, promoviendo la construcción de acuerdos familiares y el compromiso mutuo para alcanzar objetivos comunes.
- **Recursos y Apoyo:** Se proporcionarán a las familias recursos informativos, materiales didácticos y apoyo profesional para facilitar la implementación de los estilos de vida saludables en el hogar.

Actividades por Eje Temático:

1. Alimentación Sana:

Actividad 1: Cena Familiar Saludable y Planificada

- **Descripción:** Las familias planificarán, prepararán y disfrutarán en conjunto de una cena saludable, considerando variedad, balance nutricional y presentación atractiva.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de una alimentación sana y balanceada en familia.
 - o Promover la participación activa de todos los miembros de la familia en la preparación de la comida.
 - o Estimular la creatividad y el trabajo en equipo en la cocina.
 - o Disfrutar de una cena saludable y agradable en familia.
- **Materiales:**
 - o Recetarios de cocina saludable.
 - o Ingredientes frescos y variados.
 - o Utensilios de cocina.
 - o Mesa y sillas para la cena familiar.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia elegirá una receta saludable y balanceada para la cena, considerando las preferencias de todos los miembros y la disponibilidad de ingredientes.
 1. Se planificarán las compras de los ingredientes necesarios, asignando responsabilidades a cada miembro de la familia.
 2. El día de la cena, cada miembro de la familia participará activamente en la preparación de la comida, según sus habilidades y edad.
 3. Se pondrá la mesa de forma atractiva y se disfrutará de la cena familiar en un ambiente agradable y positivo.
 4. Después de la cena, se conversará sobre la importancia de una alimentación sana y la experiencia de cocinar en familia.
- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa de todos los miembros de la familia en la planificación, preparación y disfrute de la cena.
- o Se valorará la variedad, el balance nutricional y la presentación atractiva de la comida.
- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la comunicación y el trabajo en equipo en familia.
- o Se fomentará el disfrute de la alimentación saludable como parte de un estilo de vida familiar saludable.

Actividad 2: Creando un Huerto Familiar

- **Descripción:** Las familias diseñarán, implementarán y cuidarán un huerto familiar donde cultivarán frutas, verduras y hortalizas frescas.
- **Objetivos:**
 - o Conocer la importancia de consumir frutas, verduras y hortalizas frescas.
 - o Fomentar el respeto por el medio ambiente y la agricultura sostenible.
 - o Promover el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida en el cuidado del huerto.
 - o Disfrutar de los productos cosechados en familia.
- **Materiales:**
 - o Un espacio adecuado en el hogar (patio, terraza, balcón, etc.).
 - o Semillas o plántulas de frutas, verduras y hortalizas de temporada.
 - o Tierra fértil.
 - o Abono orgánico (opcional).
 - o Regaderas o mangueras para el riego.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia elegirá un lugar adecuado en el hogar para instalar el huerto, considerando la disponibilidad de espacio, luz solar y acceso al agua.
 1. Se seleccionarán las frutas, verduras y hortalizas que se desean cultivar, teniendo en cuenta las preferencias de la familia y las condiciones climáticas de la región.

Involucrando a las Familias en la Promoción de Estilos de Vida Saludable: Actividades para Padres de Familia en Cuarto y Quinto Grado (Continuación)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Circuito de Actividad Física Familiar

- **Descripción:** Las familias diseñarán y realizarán un circuito de actividad física en casa, utilizando materiales sencillos y aprovechando espacios del hogar.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular en familia.
 - o Motivar a todos los miembros de la familia a participar en actividades físicas de manera divertida.
 - o Estimular la creatividad y el trabajo en equipo para diseñar el circuito.
 - o Disfrutar de un momento de actividad física y unión familiar.
- **Materiales:**
 - o Objetos que se puedan encontrar en el hogar (sillas, cojines, botellas de agua, cuerdas, etc.).
 - o Espacio suficiente para realizar el circuito.
 - o Música motivadora (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia elegirá un espacio adecuado en el hogar para realizar el circuito de actividad física, considerando la seguridad y el confort de todos.
 1. Se utilizarán objetos que se encuentren en el hogar de manera creativa para diseñar las estaciones del circuito, incluyendo ejercicios de diferentes tipos (cardio, fuerza, flexibilidad, equilibrio, etc.).
 2. Se establecerán las reglas del juego y se asignarán roles a cada miembro de la familia (participantes, jueces, motivadores, etc.).

3. Se realizará el circuito de actividad física, siguiendo las instrucciones y completando cada estación con entusiasmo y energía.
4. Al finalizar el circuito, se compartirán las experiencias y se reflexionará sobre la importancia de la actividad física en familia.

- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa y entusiasta de todos los miembros de la familia en el circuito de actividad física.
- o Se valorará la creatividad y el trabajo en equipo en el diseño del circuito.
- o Se promoverá la reflexión sobre los beneficios de la actividad física para la salud física y mental de la familia.
- o Se fomentará el disfrute de la actividad física como parte de un estilo de vida familiar saludable.

Actividad 2: Investigando sobre la Importancia del Juego Activo en el Desarrollo de los Niños

- **Descripción:** Las familias realizarán una investigación sobre la importancia del juego activo en el desarrollo físico, mental y social de los niños.

- **Objetivos:**

- o Conocer los beneficios del juego activo para el desarrollo integral de los niños.
- o Identificar diferentes tipos de juegos activos y sus aportes al desarrollo infantil.
- o Valorar la importancia del juego activo como herramienta de aprendizaje y socialización.
- o Promover la incorporación del juego activo en las dinámicas familiares.

- **Materiales:**

- o Computadoras con acceso a internet.
- o Artículos científicos, páginas web de expertos en desarrollo infantil, libros y revistas especializadas.
- o Materiales para dibujar y presentar información.

- **Desarrollo de la actividad:**

0. En familia, se realizará una lluvia de ideas sobre los diferentes tipos de juegos activos que conocen los niños.
1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un aspecto específico del juego activo para investigar, como su impacto en el desarrollo físico (motricidad gruesa y fina, coordinación, equilibrio), el desarrollo mental (creatividad, imaginación, resolución de problemas) o el desarrollo social (interacción, trabajo en equipo, comunicación).
2. Utilizando diversas fuentes de información confiables, cada grupo investigará el tema seleccionado, recopilando información relevante y organizándola de manera clara y atractiva.
3. Se prepararán presentaciones creativas que incluyan información sobre el aspecto del juego activo investigado, sus beneficios para el desarrollo infantil y ejemplos de cómo incorporarlo en las dinámicas familiares.
4. Se expondrán las presentaciones a toda la familia, generando un debate sobre la importancia del juego activo y comprometiéndose a incluirlo en las actividades cotidianas con los niños.

- **Evaluación:**

- o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
- o Se evaluará la creatividad y claridad de las presentaciones elaboradas.
- o Se promoverá la participación activa en el debate sobre el juego activo y su importancia en la familia.
- o Se fomentará el compromiso familiar para incorporar el juego activo en las dinámicas cotidianas con los niños.

Eje Temático 3: Salud Mental y Bienestar Emocional

Actividad 1: Creando un Rincón de Tranquilidad Familiar

- **Descripción:** Las familias diseñarán y decorarán un espacio en el hogar como un

Involucrando a las Familias en la Promoción de Estilos de Vida Saludable: Actividades para Padres de Familia en Cuarto y Quinto Grado (Continuación)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Circuito de Actividad Física Familiar

- **Descripción:** Las familias diseñarán y realizarán en conjunto un circuito de actividad física en casa, utilizando materiales reciclados o de fácil acceso.
 - **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental de toda la familia.
 - o Promover el trabajo en equipo y la creatividad en la creación del circuito de actividad física.
 - o Incentivar la práctica de ejercicio físico de forma divertida y amena para todos los miembros de la familia.
 - o Disfrutar de un tiempo de ocio activo y saludable en familia.
 - **Materiales:**
 - o Materiales reciclados o de fácil acceso (botellas de plástico, cajas de cartón, sillas, cuerdas, etc.).
 - o Espacio suficiente en el hogar para realizar el circuito.
 - o Música motivadora (opcional).
 - **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia identificará un espacio adecuado en el hogar para realizar el circuito de actividad física, considerando la seguridad y la disponibilidad de materiales.
 1. Se organizarán en equipos y cada equipo diseñará una estación del circuito, utilizando materiales reciclados o de fácil acceso y tomando en cuenta la edad, condición física y preferencias de los integrantes de la familia.
 2. Cada estación debe incluir una actividad física específica, como saltar, agacharse, trepar, lanzar o realizar ejercicios de equilibrio.
 3. Se establecerán las reglas del juego y se definirá el orden de participación en el circuito.
 4. Toda la familia participará activamente en la realización del circuito, completando todas las estaciones y disfrutando de la actividad física en conjunto.
 5. Al finalizar el circuito, se conversará sobre la importancia de la actividad física para la salud y la experiencia de realizar el circuito en familia.
 - **Evaluación:**
 - o Se observará la participación activa de todos los miembros de la familia en la creación y realización del circuito de actividad física.
 - o Se valorará la creatividad, el trabajo en equipo y la seguridad en el diseño de las estaciones del circuito.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la diversión y el disfrute en la práctica de actividad física en familia.
 - o Se fomentará la incorporación de la actividad física regular como parte de la rutina familiar.
- #### **Actividad 2: Investigando sobre la Importancia del Juego Activo en el Desarrollo Infantil**
- **Descripción:** Las familias realizarán una investigación sobre la importancia del juego activo en el desarrollo físico, mental y social de los niños.
 - **Objetivos:**
 - o Conocer los beneficios del juego activo para el desarrollo integral de los niños.
 - o Identificar diferentes tipos de juegos activos y su impacto en el aprendizaje y el bienestar infantil.
 - o Valorar la importancia del juego activo como parte de un estilo de vida saludable para los niños.

- o Promover la incorporación del juego activo en las actividades cotidianas de la familia.
- **Materiales:**
 - o Computadoras con acceso a internet.
 - o Artículos científicos, páginas web de expertos en desarrollo infantil, libros y revistas especializadas.
 - o Materiales para dibujar y presentar información.
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia realizará una lluvia de ideas sobre lo que conocen acerca del juego activo y su relación con el desarrollo de los niños.
 1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un aspecto específico del juego activo para investigar, como el desarrollo motor, cognitivo, social y emocional.
 2. Utilizando diversas fuentes de información confiables y evidencia científica, cada grupo investigará el aspecto seleccionado, identificando los beneficios del juego activo en ese ámbito del desarrollo infantil y ejemplificando con diferentes tipos de juegos.
 3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el aspecto del juego activo investigado, sus beneficios y ejemplos de juegos que pueden ser practicados en familia.
 4. Se expondrán las presentaciones a toda la familia, generando un debate sobre la importancia del juego activo en la vida de los niños y cómo fomentarlo en el hogar.
- **Evaluación:**
 - o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
 - o Se evaluará la creatividad y claridad de la presentación elaborada.
 - o Se promoverá la participación activa en el debate sobre el juego activo y su importancia en el desarrollo infantil.
 - o Se fomentarán acciones concretas para incorporar el juego activo en las dinámicas familiares y en el tiempo libre de los niños

Involucrando a las Familias en la Promoción de Estilos de Vida Saludable: Actividades para Padres de Familia en Cuarto y Quinto Grado (Continuación)

Eje Temático 2: Actividad Física

Actividad 1: Creando un Circuito de Actividad Física Familiar

- **Descripción:** Las familias diseñarán y realizarán un circuito de actividad física en casa, utilizando materiales reciclados o de fácil acceso.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para la salud física y mental de toda la familia.
 - o Motivar a las familias a realizar actividad física de manera divertida y creativa.
 - o Estimular el trabajo en equipo y la colaboración entre padres e hijos.
 - o Disfrutar de un momento de esparcimiento y actividad física en familia.
- **Materiales:**
 - o Materiales reciclados o de fácil acceso (botellas de plástico, cajas de cartón, sillas, cuerdas, etc.).
 - o Espacio suficiente en el hogar para realizar el circuito.
 - o Música motivadora (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En conjunto, la familia identificará un espacio adecuado en el hogar para realizar el circuito de actividad física.
 1. Utilizando la creatividad y los materiales disponibles, se diseñarán diferentes estaciones o actividades físicas que conformen el circuito, considerando la edad, condición física y preferencias de todos los miembros de la familia.

2. Cada estación o actividad debe tener un objetivo específico (trabajo de fuerza, resistencia, coordinación, equilibrio, etc.) y una dificultad adaptable.
3. Se establecerán las reglas del juego y la forma en que se realizará el circuito (individualmente, por equipos, con relevos, etc.).
4. Toda la familia participará activamente en la realización del circuito, completando todas las estaciones o actividades físicas.
5. Al finalizar el circuito, se conversará sobre la importancia de la actividad física en familia y la experiencia de haber realizado la actividad juntos.

- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa y entusiasta de todos los miembros de la familia en el circuito de actividad física.
- o Se valorará la creatividad y el ingenio en el diseño de las estaciones o actividades del circuito.
- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la actividad física como parte de un estilo de vida familiar saludable.
- o Se fomentará el disfrute de la actividad física en familia como una forma de recreación y unión.

Actividad 2: Investigando sobre la Importancia del Juego Activo en el Desarrollo Infantil

- **Descripción:** Las familias realizarán una investigación sobre la importancia del juego activo en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños.

- **Objetivos:**

- o Conocer los beneficios del juego activo para el desarrollo integral de los niños.
- o Identificar ideas y estrategias para fomentar el juego activo en el hogar.
- o Valorar la importancia del juego como herramienta de aprendizaje y desarrollo en la infancia.
- o Promover el juego activo como parte de un estilo de vida saludable para los niños.

- **Materiales:**

- o Computadoras con acceso a internet.
- o Artículos científicos, páginas web de expertos en desarrollo infantil, libros y revistas especializadas.
- o Materiales para dibujar y presentar información.

- **Desarrollo de la actividad:**

0. En conjunto, la familia realizará una lluvia de ideas sobre lo que conocen acerca del juego activo y su relación con el desarrollo de los niños.
1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo seleccionará un aspecto específico del desarrollo infantil que se beneficie del juego activo para investigar, como el desarrollo motor, el aprendizaje cognitivo, las habilidades sociales y la inteligencia emocional.
2. Utilizando diversas fuentes de información confiables, cada grupo investigará el aspecto seleccionado, identificando los beneficios específicos del juego activo, ejemplos de actividades de juego y recomendaciones para fomentar el juego activo en el hogar.
3. Cada grupo preparará una presentación creativa que incluya información sobre el aspecto investigado, los beneficios del juego activo, ejemplos de actividades y recomendaciones para las familias.
4. Se expondrán las presentaciones a toda la familia, generando un debate sobre la importancia del juego activo y cómo fomentarlo en la vida cotidiana de los niños.

- **Evaluación:**

- o Se valorará la profundidad y precisión de la investigación realizada por cada grupo.
- o Se evaluará la creatividad y claridad de la presentación elaborada.
- o Se promoverá la participación activa en el debate sobre el juego activo y su importancia en el desarrollo infantil.

- o Se fomentará el compromiso familiar para crear un ambiente que propicie el juego activo en el hogar.

Nota: Es importante adaptar las actividades a las características, necesidades e intereses

ACTIVIDADES PARA DOCENTES

Fortaleciendo el Bienestar Integral Docente: Actividades para Promover Estilos de Vida Saludable en el Ámbito Educativo

Objetivo: Implementar estrategias y actividades que promuevan el bienestar integral de los docentes, fomentando estilos de vida saludables en el ámbito educativo, a través de acciones que impacten en las dimensiones física, mental, social y emocional.

Ejes Temáticos:

1. **Autocuidado y Bienestar Físico:**
2. **Salud Mental y Emocional:**
3. **Relaciones Interpersonales y Colaboración:**
4. **Desarrollo Profesional y Crecimiento Personal:**
5. **Entorno Laboral Saludable y Equilibrio Vida-Trabajo:**

Metodología:

- **Enfoque Centrado en el Docente:** Las actividades se diseñarán considerando las necesidades, intereses y realidades específicas de los docentes, promoviendo su participación activa y protagonismo en el proceso.
- **Herramientas y Recursos Prácticos:** Se proporcionarán herramientas, recursos y estrategias concretas que los docentes puedan aplicar en su vida diaria para mejorar su bienestar integral.
- **Espacios de Reflexión y Aprendizaje Colaborativo:** Se fomentarán espacios de reflexión, diálogo y aprendizaje colaborativo entre docentes, donde puedan compartir experiencias, estrategias y apoyarse mutuamente.
- **Evaluación Continua y Sensible:** Se realizará una evaluación continua y sensible del impacto de las actividades en el bienestar de los docentes, ajustando las estrategias según sea necesario y promoviendo una cultura de autocuidado y responsabilidad individual.

Actividades por Eje Temático:

1. Autocuidado y Bienestar Físico:

Actividad 1: Implementando Rutinas de Actividad Física en la Jornada Laboral

- **Descripción:** Los docentes planificarán e implementarán rutinas de actividad física cortas y accesibles durante la jornada laboral para mejorar su salud física y mental.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la importancia de la actividad física regular para el bienestar físico y mental de los docentes.
 - o Motivar a los docentes a realizar actividad física de manera práctica y sencilla en el entorno laboral.
 - o Brindar herramientas y estrategias para incorporar la actividad física en la rutina diaria.
 - o Promover un estilo de vida activo y saludable entre los miembros del equipo docente.
- **Materiales:**
 - o Espacio adecuado dentro de la institución educativa (sala de profesores, patio, etc.).
 - o Música motivadora (opcional).
 - o Recursos audiovisuales sobre ejercicios físicos (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 - 0. En conjunto, los docentes identificarán un espacio adecuado dentro de la institución educativa donde puedan realizar actividad física de manera segura y cómoda.

1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo planificará una rutina de actividad física corta (10-15 minutos) que sea accesible para todos los docentes, considerando diferentes niveles de condición física y preferencias.
2. Las rutinas de actividad física pueden incluir ejercicios de estiramiento, movilidad articular, fortalecimiento muscular ligero, cardio de baja intensidad y técnicas de relajación.
3. Se establecerá un horario específico dentro de la jornada laboral para realizar la actividad física grupal, invitando a todos los docentes a participar activamente.
4. Se promoverá la realización de actividad física individual durante el resto de la jornada laboral, brindando ideas y estrategias para incorporar movimiento en diferentes momentos del día.
5. Se compartirán experiencias y aprendizajes entre los docentes sobre los beneficios de la actividad física en el bienestar integral.

- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa de los docentes en las rutinas de actividad física grupal.
- o Se valorará la implementación de estrategias individuales para realizar actividad física durante la jornada laboral.
- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de la actividad física para la salud y el desempeño docente.
- o Se fomentará un ambiente de trabajo que incentive la actividad física y el cuidado de la salud física entre los docentes.

Actividad 2: Taller de Alimentación Saludable para Docentes

- **Descripción:** Los docentes participarán en un taller práctico sobre alimentación saludable, donde aprenderán sobre nutrición, planificación de comidas y estrategias para una alimentación balanceada.

- **Objetivos:**

- o Fomentar la importancia de una alimentación sana y balanceada para el bienestar físico y mental de los docentes.
- o Brindar herramientas y conocimientos prácticos sobre nutrición y selección de alimentos saludables.
- o Desarrollar habilidades para planificar comidas nutritivas y adecuadas a las necesidades individuales.
- o Promover hábitos alimenticios saludables que impacten positivamente en la salud y el desempeño docente.

- **Materiales:**

- o Salón o espacio adecuado para el taller.
- o Materiales didácticos sobre nutrición y alimentación saludable.
- o Ejemplos de men

Fortaleciendo el Bienestar Integral Docente: Actividades para Promover Estilos de Vida Saludable en el Ámbito Educativo (Continuación)

Eje Temático 2: Salud Mental y Emocional

Actividad 1: Implementando Técnicas de Mindfulness y Manejo del Estrés en el Aula

- **Descripción:** Los docentes aprenderán y practicarán técnicas de mindfulness y manejo del estrés para promover su bienestar emocional y mejorar la gestión del aula.

- **Objetivos:**

- o Brindar a los docentes herramientas para el manejo del estrés y las emociones en el contexto educativo.
- o Fomentar el desarrollo de la atención plena (mindfulness) para mejorar la concentración, la calma y la regulación emocional.
- o Promover estrategias para prevenir el burnout docente y fortalecer la salud mental en el ámbito educativo.

- o Crear un ambiente de aprendizaje más positivo y efectivo para los estudiantes y docentes.
- **Materiales:**
 - o Salón o espacio adecuado para la actividad.
 - o Recursos didácticos sobre mindfulness y manejo del estrés (folletos, presentaciones, videos).
 - o Esterillas o cojines para sentarse o acostarse (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En una sesión introductoria, se presentará a los docentes el concepto de mindfulness y sus beneficios para la salud mental y el bienestar emocional.
 1. Se guiarán a los docentes en la práctica de ejercicios de mindfulness sencillos, como la meditación de respiración, el escaneo corporal y la atención plena en actividades cotidianas.
 2. Se introducirán técnicas de manejo del estrés basadas en la respiración, la relajación muscular y la visualización guiada.
 3. Se fomentará la práctica regular de mindfulness y las técnicas de manejo del estrés en el aula, invitando a los docentes a incorporarlas en sus rutinas diarias y en la interacción con los estudiantes.
 4. Se compartirán experiencias y aprendizajes entre los docentes sobre el impacto de estas prácticas en su bienestar mental y en la gestión del aula.
- **Evaluación:**
 - o Se observará la participación activa de los docentes en las prácticas de mindfulness y manejo del estrés.
 - o Se valorará la implementación de estas técnicas en el aula y su impacto en el bienestar docente y el clima escolar.
 - o Se promoverá la reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud mental para el desempeño docente y la creación de un ambiente educativo positivo.
 - o Se fomentará una cultura de autocuidado y apoyo mutuo entre los docentes para fortalecer la salud mental en la comunidad educativa.

Actividad 2: Grupos de Apoyo y Reflexión para Docentes

- **Descripción:** Se crearán grupos de apoyo y reflexión entre docentes para compartir experiencias, estrategias y brindar apoyo mutuo en el ámbito profesional y personal.
- **Objetivos:**
 - o Fomentar la comunicación, el apoyo mutuo y la colaboración entre docentes.
 - o Crear un espacio seguro para compartir experiencias, desafíos y éxitos en la práctica docente.
 - o Brindar apoyo emocional y herramientas para afrontar las dificultades del día a día en el aula.
 - o Promover el bienestar emocional y la salud mental de los docentes a través de la escucha activa y la empatía.
- **Materiales:**
 - o Salón o espacio adecuado para las reuniones del grupo.
 - o Materiales para tomar notas y organizar las sesiones (opcional).
 - o Recursos sobre bienestar emocional y estrategias de afrontamiento (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. Se organizarán grupos de apoyo y reflexión entre docentes, considerando afinidades, intereses o necesidades específicas.
 1. Cada grupo establecerá un horario y lugar regular para las reuniones, creando un ambiente de confianza y respeto mutuo.
 2. Se definirán temas de discusión para cada sesión, abarcando aspectos relacionados con la práctica docente, el bienestar emocional, los desafíos personales y profesionales.
 3. Se fomentará la escucha activa, la empatía y el apoyo mutuo entre los docentes, evitando juicios o críticas.

4. Se podrán invitar a expertos en salud mental, bienestar docente o áreas relacionadas para brindar charlas o talleres específicos.
5. Se evaluará periódicamente el funcionamiento de los grupos y se realizarán ajustes según las necesidades de los docentes participantes.

- **Evaluación:**

- Se observará la participación activa y el compromiso de los docentes en los grupos de apoyo y reflexión.
- Se valorará la calidad de las interacciones, el apoyo mutuo y la generación de estrategias entre docentes.
- Se promoverá la reflexión sobre el impacto de los grupos en el bienestar emocional y el desempeño profesional de los docentes.
- Se fomentará una cultura de apoyo mutuo y colaboración entre docentes para fortalecer la salud mental en la comunidad educativa.

Nota: Es importante adaptar las actividades de acuerdo al contexto.

ACTIVIDADES PARA ADMINISTRATIVOS

Fortaleciendo el Bienestar Integral del Personal Administrativo: Actividades para Promover Estilos de Vida Saludable en el Ámbito Educativo

Objetivo: Implementar estrategias y actividades que promuevan el bienestar integral del personal administrativo, fomentando estilos de vida saludables en el ámbito educativo, a través de acciones que impacten en las dimensiones física, mental, social y emocional.

Ejes Temáticos:

1. **Autocuidado y Bienestar Físico:**
2. **Salud Mental y Emocional:**
3. **Relaciones Interpersonales y Colaboración:**
4. **Desarrollo Profesional y Crecimiento Personal:**
5. **Entorno Laboral Saludable y Equilibrio Vida-Trabajo:**

Metodología:

- **Enfoque Centrado en el Personal Administrativo:** Las actividades se diseñarán considerando las necesidades, intereses y realidades específicas del personal administrativo, promoviendo su participación activa y protagonismo en el proceso.
- **Herramientas y Recursos Prácticos:** Se proporcionarán herramientas, recursos y estrategias concretas que el personal administrativo pueda aplicar en su vida diaria para mejorar su bienestar integral.
- **Espacios de Reflexión y Aprendizaje Colaborativo:** Se fomentarán espacios de reflexión, diálogo y aprendizaje colaborativo entre el personal administrativo, donde puedan compartir experiencias, estrategias y apoyarse mutuamente.
- **Evaluación Continua y Sensible:** Se realizará una evaluación continua y sensible del impacto de las actividades en el bienestar del personal administrativo, ajustando las estrategias según sea necesario y promoviendo una cultura de autocuidado y responsabilidad individual.

Actividades por Eje Temático:

1. Autocuidado y Bienestar Físico:

Actividad 1: Pausas Activas para Mejorar la Ergonomía y Prevenir Lesiones

- **Descripción:** El personal administrativo implementará pausas activas durante la jornada laboral para mejorar la postura, prevenir lesiones y promover el bienestar físico.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la importancia de las pausas activas para la salud física y prevenir lesiones relacionadas con el trabajo sedentario.
 - Brindar herramientas y estrategias para realizar pausas activas cortas y efectivas durante la jornada laboral.
 - Mejorar la ergonomía en el puesto de trabajo y promover una postura adecuada frente al computador.

- o Disminuir el estrés físico y mejorar el bienestar general del personal administrativo.

- **Materiales:**

- o Espacio adecuado dentro de la oficina o área de trabajo.
- o Música motivadora (opcional).
- o Recursos audiovisuales sobre pausas activas y ergonomía (opcional).

- **Desarrollo de la actividad:**

0. En conjunto, el personal administrativo identificará momentos específicos de la jornada laboral donde sea necesario realizar pausas activas.
1. Se organizarán en grupos de trabajo y cada grupo planificará una rutina de pausas activas corta (5-10 minutos) que sea accesible para todos, considerando diferentes niveles de condición física y preferencias.
2. Las rutinas de pausas activas pueden incluir ejercicios de estiramiento, movilidad articular, fortalecimiento muscular ligero y técnicas de respiración.
3. Se establecerá un horario específico dentro de la jornada laboral para realizar las pausas activas grupales, invitando a todo el personal administrativo a participar activamente.
4. Se promoverá la realización de pausas activas individuales durante el resto de la jornada laboral, brindando ideas y estrategias para incorporar movimiento en diferentes momentos del día.
5. Se compartirán experiencias y aprendizajes entre el personal administrativo sobre los beneficios de las pausas activas para la salud física y el desempeño laboral.

- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa del personal administrativo en las pausas activas grupales.
- o Se valorará la implementación de estrategias individuales para realizar pausas activas durante la jornada laboral.
- o Se promoverá la reflexión sobre la importancia de las pausas activas para la salud y el desempeño laboral.
- o Se fomentará un ambiente de trabajo que incentive la actividad física y el cuidado de la salud física entre el personal administrativo.

Actividad 2: Taller de Nutrición y Alimentación Saludable para el Personal Administrativo

- **Descripción:** El personal administrativo participará en un taller práctico sobre nutrición y alimentación saludable, donde aprenderán sobre nutrición, planificación de comidas y estrategias para una alimentación balanceada.

- **Objetivos:**

- o Fomentar la importancia de una alimentación sana y balanceada para el bienestar físico y mental del personal administrativo.
- o Brindar herramientas y conocimientos prácticos sobre nutrición y selección de alimentos saludables.
- o Desarrollar habilidades para planificar comidas nutritivas y adecuadas a las necesidades individuales.
- o Promover hábitos alimenticios saludables que impacten positivamente en la salud y el desempeño laboral.

- ****Materiales**

Fortaleciendo el Bienestar Integral del Personal Administrativo: Actividades para Promover Estilos de Vida Saludable en el Ámbito Educativo (Continuación)

Eje Temático 2: Salud Mental y Emocional

Actividad 1: Implementando Técnicas de Relajación y Manejo del Estrés en el Trabajo

- **Descripción:** El personal administrativo aprenderá y practicará técnicas de relajación y manejo del estrés para promover su bienestar emocional y mejorar el clima laboral.
- **Objetivos:**
 - Brindar al personal administrativo herramientas para el manejo del estrés y las emociones en el contexto laboral.
 - Fomentar el desarrollo de técnicas de relajación para mejorar la concentración, la calma y la regulación emocional.
 - Promover estrategias para prevenir el burnout laboral y fortalecer la salud mental en el ámbito educativo.
 - Crear un ambiente de trabajo más positivo y productivo para el personal administrativo.
- **Materiales:**
 - Salón o espacio adecuado para la actividad.
 - Recursos didácticos sobre técnicas de relajación y manejo del estrés (folletos, presentaciones, videos).
 - Esterillas o cojines para sentarse o acostarse (opcional).
- **Desarrollo de la actividad:**
 0. En una sesión introductoria, se presentará al personal administrativo el concepto de estrés y sus efectos en la salud física y mental.
 1. Se guiarán al personal administrativo en la práctica de ejercicios de relajación sencillos, como la respiración profunda, la meditación guiada y la visualización de imágenes positivas.
 2. Se introducirán técnicas de manejo del estrés basadas en la atención plena (mindfulness), el yoga y el autocuidado.
 3. Se fomentará la práctica regular de técnicas de relajación en el trabajo, invitando al personal administrativo a incorporarlas en sus rutinas diarias y en los momentos de mayor tensión.
 4. Se compartirán experiencias y aprendizajes entre el personal administrativo sobre el impacto de estas prácticas en su bienestar mental y en el clima laboral.
- **Evaluación:**
 - Se observará la participación activa del personal administrativo en las prácticas de relajación y manejo del estrés.
 - Se valorará la implementación de estas técnicas en el trabajo y su impacto en el bienestar emocional y el clima laboral.
 - Se promoverá la reflexión sobre la importancia del cuidado de la salud mental para el desempeño laboral y la creación de un ambiente de trabajo positivo.
 - Se fomentará una cultura de autocuidado y apoyo mutuo entre el personal administrativo para fortalecer la salud mental en la comunidad educativa.

Actividad 2: Espacios de Conversación y Apoyo Emocional para el Personal Administrativo

- **Descripción:** Se crearán espacios de conversación y apoyo emocional entre el personal administrativo para compartir experiencias, desafíos y brindar apoyo mutuo en el ámbito profesional y personal.
- **Objetivos:**
 - Fomentar la comunicación abierta, el apoyo mutuo y la colaboración entre el personal administrativo.
 - Crear un espacio seguro para compartir experiencias, emociones y dificultades en el trabajo y en la vida personal.
 - Brindar apoyo emocional y herramientas para afrontar los desafíos del día a día en el ámbito laboral.
 - Promover el bienestar emocional y la salud mental del personal administrativo a través de la escucha activa y la empatía.
- **Materiales:**
 - Salón o espacio adecuado para las reuniones del grupo.
 - Materiales para tomar notas y organizar las sesiones (opcional).
 - Recursos sobre bienestar emocional y estrategias de afrontamiento (opcional).

- **Desarrollo de la actividad:**

0. Se organizarán grupos de conversación y apoyo emocional entre el personal administrativo, considerando afinidades, intereses o necesidades específicas.
1. Cada grupo establecerá un horario y lugar regular para las reuniones, creando un ambiente de confianza y respeto mutuo.
2. Se definirán temas de discusión para cada sesión, abarcando aspectos relacionados con el trabajo, las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y los desafíos personales.
3. Se fomentará la escucha activa, la empatía y el apoyo mutuo entre el personal administrativo, evitando juicios o críticas.
4. Se podrán invitar a expertos en salud mental, bienestar laboral o áreas relacionadas para brindar charlas o talleres específicos.
5. Se evaluará periódicamente el funcionamiento de los grupos y se realizarán ajustes según las necesidades del personal administrativo participante.

- **Evaluación:**

- o Se observará la participación activa y el compromiso del personal administrativo en los grupos de conversación y apoyo emocional.
- o Se valorará la calidad de las interacciones, el apoyo mutuo y la generación de estrategias entre el personal administrativo.
- o Se promoverá la reflexión sobre el impacto de los grupos en el bienestar emocional y el desempeño profesional del personal administrativo.
- o Se fomentará una cultura

