

# Proyecto transversal sobre estilos de vida saludable

Por Juan Carlos López-García · 2020-05-20

---

*Los proyectos transversales son de obligatorio cumplimiento por parte de las Instituciones Educativas y este momento de confinamiento por pandemia constituye una oportunidad para trabajar de manera interdisciplinar actividades o temas relacionados con los estilos de vida saludable y tiempo libre.*

---

## PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Las medidas de confinamiento en casa como medida para contener el brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19/SARS-CoV-2) está afectando el funcionamiento tradicional de escuelas y colegios. Maestros y estudiantes están hoy confinados en sus casas, sin posibilidad de interactuar presencialmente y por ello se les demanda hacer la transición a la educación remota. Sin embargo, la mayoría de maestros y maestras no estaban en condición de migrar sus prácticas educativas a la virtualidad y por ser esta una situación de emergencia y temporal, no se trata de rediseñar los cursos para el modelo de educación virtual. Pues la educación en línea o virtual demanda un diseño cuidadoso que demanda mucho tiempo, tiempo que precisamente no se tiene en este momento.

Si la educación no presencial de emergencia, con la que se supone se debe dar continuidad al trabajo académico en casa, no contempla el traslado de las actividades presenciales, tal cual se realizaban en la escuela, y tampoco consiste en virtualizar los cursos, entonces, ¿cuál es la mejor salida educativa en esta situación de

confinamiento?

Una respuesta posible y deseable a esta pregunta la encontramos en la [Directiva No. 5 del 25 de marzo de 2020](#) del Ministerio de Educación Nacional de Colombia (MEN) que propone, entre otras, redireccionar el plan de estudios y diseñar actividades educativas que promuevan el aprendizaje autónomo, colaborativo e incentive el desarrollo de proyectos pedagógicos o transversales (MEN, 2020a). Esta recomendación se puede concretar a través de uno de los **proyectos transversales** estipulados en tanto en la Ley 115 de 1994 [1], como el Decreto 1860 de 1994 [2], que propone el **aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo** [3]. En esta vía, el MEN promueve el Programa para la [Promoción de Estilos de Vida Saludables](#) (PPEVS) que consiste en “el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida, y que aporten a su bienestar individual y al colectivo. [Estos propósitos se aterrizan en las Instituciones Educativas a través de] la construcción de proyectos pedagógicos transversales”.

Por lo general, los proyectos de estilos de vida saludables se enfocan en los siguientes aspectos:

- alimentación saludable
- actividad física
- prácticas claves de higiene

La transición abrupta de las clases presenciales a modo remoto, mediadas en la mayoría de los casos por las TIC, demanda del cuerpo docente idear soluciones excepcionales para que sus estudiantes puedan continuar con su trabajo académico en casa. Esta ideación de soluciones pasa por preguntarse [¿Qué quiero privilegiar en el proceso educativo?](#) En lugar de privilegiar la continuidad del plan de estudios establecido para la presencialidad se propone aquí que se privilegie la selección de temas de las diferentes asignaturas que puedan articularse a través del proyecto

transversal de estilos de vida saludable.

El diseño e implementación de proyectos pedagógicos transversales en estos tiempos de pandemia requieren enfoques que puedan responder pertinentemente a la situación actual de confinamiento. Estos proyectos deberían responder a las dinámicas de las familias con sus condiciones y capacidades para poder cumplir un papel de acompañantes en la realización de las actividades educativas, de acuerdo con las características y momentos de desarrollo de los estudiantes y sus circunstancias. Además, deberían integrar la “cotidianidad” alterada que están viviendo las familias en este momento de pandemia y propiciar la reflexión en torno a la pandemia actual y a la situación de confinamiento que los mismos estudiantes están viviendo (MEN, 2020a).

### **EJEMPLO INTERDISCIPLINAR BAJO LA MODALIDAD DE PROYECTOS:**

En este sentido, cobran fuerza las propuestas que hacen pensadores de la educación como [Tonucci y otros](#) de convertir la casa en un laboratorio en el que los estudiantes puedan descubrir cosas y los padres sean colaboradores de los maestros. A manera de ejemplo, podemos tomar varias ideas potentes para crear un proyecto transversal de estilos de vida saludable que integre bajo la modalidad de proyectos (Herrera, Sepúlveda & Calderón, 2012, p.86) e interdisciplinariamente, actividades de diferentes asignaturas:

- **Un manual de uso:** [Analizar objetos tecnológicos](#) presentes en el hogar y que aporten a un estilo de vida saludable (alimentación, higiene o actividad física): nevera, licuadora, horno, estufa & mesa del comedor; lavadora, tendedero de la ropa, sanitario & lavamanos; bicicleta estática, bicicleta elíptica, bicicleta de spinning, máquina de abdominales, máquinas trotadoras, etc. Escribir un manual de uso de los objetos seleccionados que incluya un análisis desde los puntos vista formal o morfológico, técnico, funcional, estético, histórico y socioeconómico. **Asignaturas:** tecnología, matemáticas, dibujo técnico, física, informática (pensamiento algorítmico), educación artística, economía, historia.

- **Un libro de recetas:** Utilizar la cocina como taller de ciencia en el que los estudiantes cocinen un menú saludable y escriban la receta con anotaciones de física y química y finalmente monten un libro virtual de recetas saludables en el que cuenten el origen de cada receta (narrativa). También se puede elaborar la documentación de una receta casera por medio de entrevistas a los mayores de la familia que expliquen tanto el origen, como en qué ocasiones consumían ese plato. Pueden también realizar un video en el que se muestren los pasos para su preparación. Otra opción es elaborar un programa de cocina para televisión, al estilo “[Abuelita linda](#)” que se transmite por el canal [El Gourmet](#), en el que cada preparación sea un episodio que incluye el video de la preparación, la historia del plato, una reseña nutricional de los ingredientes, etc. **Asignaturas:** literatura, física, química, biología, educación artística, informática, historia, matemáticas.
- **Un video para promover hábitos de higiene:** Realizar un vídeo de la experiencia de confinamiento en casa en el que los estudiantes identifiquen y documenten cada uno de los hábitos de higiene que han adoptado en estos momentos de confinamiento explicando cuál es su sentido. Los estudiantes deben elaborar estos videos en un formato que permita emitirlos en un espacio de comerciales de un programa de televisión, como noticia dentro de un telediario, como testimonio de una familia en un documental para televisión sobre los cambios que ha generado el confinamiento para las familias, etc. También pueden producir piezas gráficas que puedan ser incluidas en medio noticioso como publicación en la Web, revista, periódico: Memes, caricaturas, comics, infografías, etc. **Asignaturas:** Biología, lenguaje, informática, historia.
- **Un gimnasio en casa:** Los estudiantes deben planificar y dirigir una clase de educación física para toda la familia. Dicha clase debe tener en cuenta el espacio físico del que se dispone y las condiciones de salud y/o movilidad de cada uno de los miembros de la familia. La clase debe grabarse en video. **Asignaturas:** Biología, educación física, Informática.

- **Un libro sobre los juegos del pasado.** La salud mental hace parte de un estilo de vida saludable y los juegos han ayudado a generaciones enteras tanto a realizar actividad física como a anudarse a la vida social. Se propone un proyecto transversal en el que los estudiantes entrevisten a personas mayores para preguntarles cómo eran los juegos en su niñez. Además de las entrevistas, los estudiantes deben organizar la información obtenida para establecer una conexión emocional con el pasado a partir de la memoria afectiva de los mayores en relación a cómo se vivía en una época particular las reglas, los trucos, el ganar, el perder, la corporalidad, la palabra y la emocionalidad. Contrastar estas historias con los juegos actuales, con los espacios de juego actuales, con los valores sociales que pueden o no estar presentes en la actualidad (dar la palabra, esperar el turno, competir, arriesgar, perder, ganar, hacer alianzas). **Asignaturas:** educación física, historia, lenguaje, informática, biología.
- **El analista deportivo eres tu:** Grabar un episodio para radio o televisión de un programa deportivo, al estilo de [“El alargue”](#) (radio/podcast) o [“La Polémica”](#) (televisión/video), en el que se analice un juego de cualquier deporte transmitido en línea. El análisis debe enfocarse en a) entender el funcionamiento del cuerpo en la práctica del deporte seleccionado y la nutrición desde las ciencias naturales; b) interpretar las dinámicas de grupos, barras y roles en un equipo desde las ciencias sociales; c) analizar la comunicación gestual y los cánticos de las barras desde el área de lenguaje; d) comprender las lógicas de las disciplinas deportivas y sus reglamentos desde la Educación Física.

Pero más allá de los temas que se pueden abordar en la elaboración del producto final que demanda el proyecto de los estudiantes, las actividades planteadas dentro del proyecto deben ser experienciales y promover el desarrollo de habilidades y destrezas de orden superior, expresadas en forma de procesos de aprendizaje: comprensión crítica conceptual, resolución de problemas, comunicación (interacción, interpretación, argumentación y expresión), trabajo colaborativo, toma de decisiones, pensamiento lógico e intuitivo, pensamiento crítico, pensamiento computacional, uso de las TIC.

Dado que estos proyectos se realizan desde casa, Larmer (2020) plantea tres recomendaciones en relación a los padres y/o cuidadores para que estos funcionen mejor:

1. Asegúreles que no se espera que ellos sean maestros.
2. Explíqueles los beneficios que tiene el aprendizaje basado en proyectos.
3. Apórteles ideas sobre cómo apoyar a los estudiantes con el trabajo escolar por proyectos (configurar espacios de trabajo, establecer rutinas, cómo usar herramientas colaborativas).

## **UNIDADES INTEGRADAS DE APRENDIZAJE (UIA)**

Desde el punto de vista didáctico, las Unidades Integradas de Aprendizaje (UIA) planteadas por Herrera, Sepúlveda & Calderón (2012), en el libro "[Derecho a la educación en emergencias](#)" (p.81), pueden adaptarse a estos tiempos de "trabajo académico en casa" (MEN, 2020a), pues fueron diseñadas para poblaciones en situación de vulnerabilidad, afectadas por desastres naturales o por conflictos sociales y cuyo mayor valor es que pueden ser muy apropiadas para implementarse en contextos y realidades de extrema vulnerabilidad.

Es así como las Unidades Integradas de Aprendizaje (UIA) constituyen una propuesta que integra saberes, conocimientos y habilidades para desarrollar un tema determinado al tiempo que ayuda con la transversalidad de las competencias básicas. Estas UIA "son una alternativa pedagógica de educación flexible y en contexto, en tanto dan lugar a la construcción colectiva del conocimiento a partir de las preguntas, habilidades y aportes de niñas, niños y adolescentes que participan activamente como seres de saber, sensibles e imaginativos, partiendo de sus realidades y por tanto de su cotidianidad en los contextos específicos de sus territorios" (Herrera, Sepúlveda & Calderón, 2012, p.81).

Los autores de la propuesta proponen una ruta para la integración curricular a través de UIA con los siguientes momentos (Herrera, Sepúlveda & Calderón, 2012, p.83-85):

1. Análisis de la situación (naturaleza de la integración curricular, contenidos de la integración, metodología, tiempos, espacios & evaluación).

2. Selección de la modalidad de integración que se va a utilizar: por temas, por problemas o por proyectos.
3. Discusión y construcción colectiva de ejes de integración curricular.
4. Definición conjunta de un cronograma o plan de trabajo
5. Puesta en marcha del plan de integración curricular definido.
6. Acompañamiento y monitoreo permanente al proceso.

### **EJEMPLO DE PROYECTO BAJO LA MODALIDAD DE TEMAS:**

A continuación, se presenta, a manera de ejemplo, un proyecto de integración curricular de diferentes áreas, organizado bajo la modalidad de temas (Herrera, Sepúlveda & Calderón, 2012, p.86). En este caso concreto, el campo de interés para varias disciplinas (tema) es el de vida saludable. Este ejemplo es una adaptación de la [“Matriz para orientar el diseño de experiencias de aprendizaje”](#) que hace parte del Anexo 1 de las orientaciones dadas a los docentes por el Ministerio de Educación de Perú (2020) para aplicarlas en este tiempo de confinamiento:

#### **Educación inicial - Cuidado de la salud en el contexto familiar:**

- *COMUNICACIÓN: Se comunica oralmente en su lengua materna Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna Crea proyectos desde los lenguajes artísticos*
- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos*
- *PERSONAL: Construye su identidad*
- *PSICOMOTICIDAD: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad*

#### **Educación primaria - Cuidado de la salud:**

- *COMUNICACIÓN: Se comunica oralmente en su lengua materna. Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en lengua materna*
- *MATEMÁTICAS: Resuelve problemas de cantidad. Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.*
- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.*
- *PERSONAL/SOCIAL: Construye su identidad. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.*
- *ARTE Y CULTURA: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos*
- *EDUCACIÓN FÍSICA: Asume una vida saludable. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.*

#### **Educación primaria - Uso del tiempo libre:**

- *COMUNICACIÓN: Se comunica oralmente en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en lengua materna.*
- *MATEMÁTICAS: Resuelve problemas de gestión de datos e*
- *incertidumbre. Resuelve problemas de forma, movimiento y localización. Resuelve problemas de regularidad, equivalencia y cambio*

- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Indaga mediante métodos científicos. Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas*
- *PERSONAL/SOCIAL: Construye interpretaciones históricas. Construye su identidad. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.*
- *ARTE Y CULTURA: Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico-culturales. Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.*
- *EDUCACIÓN FÍSICA: Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad. Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.*

## **Educación secundaria - Cuidado de la salud y desarrollo de la resiliencia**

- *COMUNICACIÓN: Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en lengua materna. Se comunica oralmente en su lengua materna.*
- *MATEMÁTICAS: Resuelve problemas de cantidad. Resuelve problemas de regularidad equivalencia y cambio. Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.*
- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, tierra y universo.*
- *PERSONAL/SOCIAL: Construye su identidad. Gestiona responsablemente los recursos económicos. Construye interpretaciones históricas. Convive y participa*

*democráticamente en la búsqueda del bien común.*

- *ARTE Y CULTURA: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.*
- *EDUCACIÓN FÍSICA: Asume una vida saludable. Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad.*
- *EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO: Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.*
- *INGLÉS: Se comunica oralmente en inglés como lengua extranjera. Lee diversos tipos de textos escritos en inglés como lengua extranjera. Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera.*

## **Educación secundaria - Creatividad, cultura y recreación en su vida cotidiana**

- *COMUNICACIÓN: Se comunica oralmente en su lengua materna. Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en lengua materna.*
- *MATEMÁTICAS: Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.*
- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Explica el mundo físico basándose en*
  - *conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, tierra y universo.*
- *PERSONAL/SOCIAL: Construye su identidad.*
- *ARTE Y CULTURA: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos.*
- *Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales.*

- *EDUCACIÓN FÍSICA: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.*
- *EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO: Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.*
- *INGLÉS: Se comunica oralmente en inglés como lengua extranjera. Lee diversos tipos de textos escritos en inglés como lengua extranjera. Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera.*

## **Educación secundaria - Bienestar emocional**

- *COMUNICACIÓN: Se comunica oralmente en su lengua materna. Escribe diversos tipos de textos en lengua materna. Lee diversos tipos de textos escritos en su lengua materna.*
- *MATEMÁTICAS: Resuelve problemas de forma y movimiento. Resuelve problemas de cantidad. Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.*
- *CIENCIA Y TECNOLOGÍA: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía; biodiversidad, tierra y universo.*
- *PERSONAL/SOCIAL: Construye su identidad. Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.*
- *ARTE Y CULTURA: Crea proyectos desde los lenguajes artísticos. Aprecia de manera crítica manifestaciones artístico culturales.*
- *EDUCACIÓN FÍSICA: Interactúa a través de sus habilidades socio motrices.*
- *EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO: Gestiona proyectos de emprendimiento económico o social.*

- *INGLÉS: Se comunica oralmente en inglés como lengua extranjera. Lee diversos tipos de textos escritos en inglés como lengua extranjera. Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera.*

## **NOTAS DEL EDITOR:**

[1] La [Ley 115 de 1994](#) establece como obligatorio en los niveles de la educación preescolar, básica y media, cumplir con proyectos transversales en constitución, tiempo libre, medio ambiente, paz y democracia, educación sexual y seguridad vial. De estas temáticas solo las dos primeras tienen asignatura específica, las demás se implementan transversalmente incorporándolos al currículo y desarrollarse a través de todo el plan de estudios.

[2] El artículo 36 del [Decreto 1860 de 1994](#) plantea la modalidad de proyectos pedagógicos como “una actividad dentro del plan de estudio que de manera planificada ejercita al educando en la solución de problemas cotidianos, seleccionados por tener relación directa con el entorno social, cultural, científico y tecnológico del alumno. Cumple la función de correlacionar, integrar y hacer activos los conocimientos, habilidades, destrezas, actitudes y valores logrados en el desarrollo de diversas áreas, así como de la experiencia acumulada”. Este mismo decreto propone que “los proyectos pedagógicos también podrán estar orientados al diseño y elaboración de un producto, al aprovechamiento de un material, a la adquisición de dominio sobre una técnica o tecnología, a la solución de un caso de la vida académica, social, política o económica y en general, al desarrollo de intereses de los educandos que promuevan su espíritu investigativo y cualquier otro propósito que cumpla los fines y objetivos en el proyecto educativo institucional (PEI)”.

[3] Ratificado en el artículo 1° de la [Ley 1029 de 2006](#): “Artículo 14. Enseñanza obligatoria. En todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal es obligatoria en los niveles de la educación preescolar, básica y media cumplir con: [...] b) El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión o desarrollo;”. Aunque estos temas generalmente se encuentran en la asignatura de Educación Física, son susceptibles de

abordarse transversalmente desde otras asignaturas que pueden aportarle mayor sentido. Por ejemplo, mediante unos “Juegos Interclases” llevados a cabo en la presencialidad, entender el funcionamiento del cuerpo y la nutrición desde las ciencias naturales; interpretar las dinámicas de grupos, barras y roles en un equipo desde las ciencias sociales; analizar la comunicación gestual y los cánticos de las barras desde el área de lenguaje; comprender las lógicas de las disciplinas deportivas y sus reglamentos desde la Educación Física.

## REFERENCIAS:

- Herrera Gil, Luis Fernando; Sepúlveda Arango, Isabel & Calderón Serna, Hader (2012). [Derecho a la educación en emergencias: guía para la reflexión y la acción](#). Medellín: Unicef. Recuperado (mayo 5, 2020) de: <http://biblioteca.clacso.edu.ar>
- Larmer, John (2020). [How Teachers Can Support PBL at Home](#). Recuperado (mayo 1, 2020) de: <https://www.edutopia.org>
- Means, Barbara; Bakia, Marianne & Murphy, Robert. (2014). *Learning Online: What Research Tells Us about Whether, When and How*. New York: Routledge.
- MEN (2020). [Directiva Ministerial No 5](#) del 25 de marzo de 2020. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Recuperado (abril 27, 2020) de: <https://www.mineduccion.gov.co>
- MEN (2020a). [Orientaciones a directivos docentes y docentes para la prestación del servicio educativo en casa durante la emergencia sanitaria por COVID -19](#). Directiva No. 5 del 25 de marzo de 2020 (Anexo 1). Recuperado (abril 27, 2020) de: <https://www.mineduccion.gov.co>
- MEN (2020b). [Orientaciones a las familias para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por Covid 19](#). Directiva 5 del Ministerio de Educación Nacional de Colombia (Anexo

2). Recuperado (abril 27, 2020) de: <http://eduteka.icesi.edu.co>

- MEN (2020c). [Orientaciones para la adquisición y reproducción de recursos y material para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa, durante la emergencia sanitaria por COVID -19](#). Directiva No. 5 del 25 de marzo de 2020 (Anexo 3). Recuperado (abril 27, 2020) de: <https://movil.colombiaaprende.edu.co>
- MEN (2020d). [Orientaciones para manejo de la emergencia por COVID-19 en la prestación privada del servicio de Educación Inicial](#). Directiva No 7 del 6 de abril de 2020. Recuperado (abril 27, 2020) de: <https://www.mineduacion.gov.co>
- Ministerio de Educación de Perú (2020). [Orientaciones pedagógicas para el servicio educativo de educación básica durante el año 2020 en el marco de la emergencia sanitaria por el coronavirus covid-19](#).
- Moursund, David (1999). Aprendizaje por Proyectos (ApP) utilizando las TIC. [Capítulo 1: Introducción y ejemplo de ABP & Capítulo 2: Una descripción general de ABP asistido por las TIC](#). Recuperado (mayo 16, 2020) de: <https://eduteka.icesi.edu.co>

## CRÉDITOS:

Documento elaborado por Juan Carlos López-García, editor del portal Eduteka, para el Diplomado "[Transición a la educación no presencial](#)".

<http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/diplomadotransicion>

Publicación de este documento en EDUTEKA: Mayo 20 de 2020.

Última actualización de este documento: Mayo 20 de 2020.