COLEGIO MARÍA REINA DE LA PAZ

Formación integral en el saber, el ser y el servicio

PROYECTO DE TIEMPO LIBRE Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Proyecto Transversal de Institución

Dirigido a: Preescolar y Básica Primaria

Comité de Bienestar Estudiantil, Educación Física y Recreación

Rector: Oscar Alonso Yances Romero

Año lectivo 2026

IDENTIFICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO

A continuación se presentan los datos generales de identificación de la institución educativa y del proyecto. Los campos entre corchetes deben ser diligenciados por la institución con la información oficial y actualizada.

Dato	Información
Nombre del establecimiento	Colegio María Reina de la Paz
Rector(a)	Oscar Alonso Yances Romero
Naturaleza	Privada
Carácter	Mixto
Niveles que ofrece	Preescolar, Básica Primaria.
Jornada	Mañana
Calendario	[A / B]
Dirección	Barrio Nueva Venecia Calle Del Comercio
Municipio / Departamento	SANTA CATALINA DE ALEJANDRIA BOLIVAR
Teléfono	[Número de contacto]
Correo electrónico institucional	colegiomrp2024@gmail.com
Código DANE	413673000439
NIT	
Resolución de aprobación	3096 14 noviembre del 2024
PEI	CON VALORES Y SABIDURÍA, FORMANDO EL HOMBRE DEL FUTURO
Nombre del proyecto	Proyecto de Tiempo Libre y Estilos de Vida Saludable
Población objeto	Preescolar y Básica Primaria
Comité responsable	Comité de Bienestar Estudiantil, Educación Física y Recreación
Año lectivo	2026 -2030
Fecha de elaboración	15 / 01 / 2026

TABLA DE CONTENIDO

IDENTIFICACIÓN DEL ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO 2
TABLA DE CONTENIDO 3
1. PRESENTACIÓN 4
2. JUSTIFICACIÓN 4
3. ANTECEDENTES 4
4. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL 5
5. MARCO LEGAL 5
6. MARCO TEÓRICO 6
4.1 El tiempo libre 6
4.2 La recreación dirigida 6
4.3 Estilos de vida saludable 6
4.4 El juego y el desarrollo integral en la primera infancia y la primaria 6
7. OBJETIVOS 6
5.1 Objetivo general 6
5.2 Objetivos específicos 7
8. POBLACIÓN BENEFICIARIA 7
9. ALCANCE DEL PROYECTO 7
10. EJES TEMÁTICOS DEL PROYECTO 7
11. METODOLOGÍA 8
12. PLAN DE ACCIÓN 8
13. CRONOGRAMA ANUAL 9
14. RECURSOS 9
11.1 Humanos 9
11.2 Físicos 9
11.3 Didácticos 9
15. PRESUPUESTO ESTIMADO 9
16. COMPROMISOS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA 10
17. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO 10
18. RESULTADOS E IMPACTO ESPERADO 11
19. GLOSARIO DE TÉRMINOS 11
20. REFERENCIAS 12

1. PRESENTACIÓN

El presente proyecto “Tiempo Libre y Estilos de Vida Saludable” es una propuesta pedagógica transversal del Colegio María Reina de la Paz, dirigida a los estudiantes de Preescolar y Básica Primaria, cuyo propósito es orientar el uso formativo del tiempo libre y fortalecer hábitos de vida saludable desde edades tempranas, a través del juego, la actividad física, la alimentación balanceada y el autocuidado.

La propuesta se enmarca dentro del Proyecto Educativo Institucional (PEI) y busca articular las acciones del aula, el descanso, las jornadas complementarias y la escuela de padres, con el fin de generar una cultura de bienestar que trascienda el espacio escolar y se proyecte a la familia y la comunidad.

2. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, los niños y niñas están expuestos a estilos de vida cada vez más sedentarios, asociados al uso prolongado de pantallas, la disminución de espacios de juego libre y hábitos alimentarios poco saludables. Estas condiciones inciden negativamente en su desarrollo físico, emocional y social, y aumentan el riesgo de problemas como el sobrepeso infantil, las dificultades de atención y el bajo desarrollo de habilidades motrices.

La escuela, como escenario de formación integral, tiene la responsabilidad de brindar herramientas para que los estudiantes aprendan a organizar y aprovechar su tiempo libre de manera creativa, activa y saludable. Por ello, este proyecto se justifica en la necesidad de fortalecer, desde la primera infancia y la primaria, competencias relacionadas con el autocuidado, la actividad física, la alimentación adecuada y el uso responsable del tiempo, sentando las bases de hábitos que perduren a lo largo de la vida.

Adicionalmente, diversos estudios en el campo de la pedagogía y la salud pública coinciden en señalar que los hábitos adquiridos durante la primera infancia y la niñez tienden a mantenerse en la adolescencia y la adultez. En este sentido, invertir tiempo y recursos institucionales en la promoción de estilos de vida saludable desde el preescolar y la primaria constituye una estrategia preventiva de alto impacto, que reduce a futuro los riesgos asociados a enfermedades crónicas no transmisibles, al sedentarismo y a las dificultades de socialización.

El Colegio María Reina de la Paz, coherente con su misión de formación integral, reconoce que el desarrollo académico no puede desligarse del bienestar físico y emocional de sus estudiantes. Por ello, este proyecto se convierte en una apuesta institucional que articula el currículo, la convivencia escolar y la proyección a la familia, fortaleciendo así el rol formador de la escuela más allá del aula de clase.

Asimismo, el proyecto responde a los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional en torno a la formación para el aprovechamiento del tiempo libre y a las políticas públicas de promoción de estilos de vida saludable, involucrando activamente a docentes, estudiantes y familias.

3. ANTECEDENTES

En los últimos años, el Colegio María Reina de la Paz ha venido fortaleciendo diferentes proyectos transversales orientados al bienestar de sus estudiantes, entre ellos iniciativas relacionadas con la educación física, la convivencia escolar y la alimentación en el marco del Programa de Alimentación Escolar (PAE), cuando aplica. Sin embargo, se ha identificado la necesidad de contar con una propuesta institucional articulada, permanente y con seguimiento, que reúna de manera intencionada las acciones relacionadas con el tiempo libre y los estilos de vida saludable, y que no dependa de actividades aisladas o coyunturales.

Este proyecto recoge y organiza dichas experiencias previas, dándoles continuidad y un marco pedagógico común, con el fin de consolidar una cultura institucional de bienestar sostenible en el tiempo.

4. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

A partir de la observación docente, el diálogo con las familias y el análisis de la convivencia escolar en los descansos y espacios de recreación, se han identificado las siguientes situaciones que sustentan la implementación del proyecto:

- Uso frecuente y prolongado de pantallas (celulares, tabletas, televisión) en el tiempo libre fuera de la institución.
- Disminución del juego tradicional y de actividades físicas espontáneas entre los estudiantes de primaria.
- Presencia de loncheras con alto contenido de alimentos ultraprocesados y bajo consumo de frutas y verduras.
- Dificultades ocasionales de convivencia durante los descansos por falta de orientación en el uso del tiempo libre.
- Interés y disposición de los docentes y de las familias para participar en estrategias que promuevan hábitos saludables.

Este diagnóstico preliminar deberá ser complementado y actualizado anualmente por el comité de bienestar estudiantil, mediante encuestas, observación directa y análisis de los registros de enfermería o convivencia, con el fin de ajustar las acciones del proyecto a la realidad institucional.

5. MARCO LEGAL

El proyecto se sustenta en el siguiente marco normativo:

- Constitución Política de Colombia (1991), artículo 52: reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
- Ley 115 de 1994, Ley General de Educación: en su artículo 5° establece como uno de los fines de la educación “la formación para la práctica del trabajo, mediante los conocimientos técnicos y habilidades, así como la valoración del mismo (…) y para la utilización del tiempo libre”.
- Ley 181 de 1995: por la cual se fomenta el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física.

- Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia: reconoce el derecho de los niños, niñas y adolescentes al descanso, esparcimiento, juego y a las actividades recreativas propias de su ciclo vital.
- Ley 1355 de 2009: define la obesidad como una enfermedad de interés en salud pública y dicta medidas para su control, promoviendo la actividad física y la alimentación saludable.
- Lineamientos curriculares del Ministerio de Educación Nacional y Proyecto Educativo Institucional (PEI) del Colegio María Reina de la Paz.

6. MARCO TEÓRICO

4.1 El tiempo libre

El tiempo libre se entiende como aquel espacio de vida cotidiana en el cual la persona puede elegir libremente actividades de descanso, diversión y desarrollo personal, por fuera de las obligaciones escolares y familiares. En la infancia, un tiempo libre bien orientado favorece la creatividad, la autonomía y la sana convivencia.

4.2 La recreación dirigida

La recreación dirigida corresponde a las actividades lúdicas planeadas por la institución con una intención pedagógica clara, que buscan que los estudiantes disfruten, se relacionen con sus pares y adquieran hábitos saludables mientras juegan y participan de manera activa.

4.3 Estilos de vida saludable

Un estilo de vida saludable comprende el conjunto de hábitos y comportamientos cotidianos que favorecen el bienestar físico, mental y social, entre ellos: la práctica regular de actividad física, una alimentación balanceada, hábitos adecuados de higiene y descanso, el manejo sano de las emociones y el uso responsable de las pantallas y la tecnología.

4.4 El juego y el desarrollo integral en la primera infancia y la primaria

El juego es la actividad rectora del desarrollo infantil. A través de él, los niños y niñas exploran el mundo, desarrollan habilidades motrices, cognitivas y socioemocionales, y construyen su identidad. Por ello, todas las estrategias del proyecto privilegian el componente lúdico como eje metodológico.

7. OBJETIVOS

5.1 Objetivo general

Promover en los estudiantes de Preescolar y Básica Primaria del Colegio María Reina de la Paz el aprovechamiento formativo del tiempo libre y la adopción de estilos de vida saludable, mediante estrategias lúdico-pedagógicas que involucren a la comunidad educativa.

5.2 Objetivos específicos

1. Fomentar la práctica regular de actividad física y juego dirigido como medio de desarrollo integral.
2. Fortalecer hábitos de alimentación saludable dentro y fuera de la institución educativa.
3. Promover hábitos de higiene, autocuidado y descanso adecuados para la edad de los estudiantes.
4. Orientar el uso responsable del tiempo libre y de las pantallas (televisión, videojuegos, dispositivos móviles).
5. Fortalecer habilidades socioemocionales y de convivencia a través de actividades recreativas y de manejo del tiempo libre.
6. Vincular a las familias en la construcción de hábitos de vida saludable desde el hogar.

8. POBLACIÓN BENEFICIARIA

El proyecto está dirigido a los estudiantes de Preescolar (Prejardín, Jardín y Transición) y Básica Primaria (grados Primero a Quinto) del Colegio María Reina de la Paz, en edades comprendidas entre los 3 y los 11 años. De manera indirecta, se beneficia también a los docentes de estos niveles y a las familias, que participan en las actividades y estrategias de acompañamiento propuestas.

9. ALCANCE DEL PROYECTO

El proyecto tiene alcance institucional para los niveles de Preescolar y Básica Primaria del Colegio María Reina de la Paz, y se desarrolla durante todo el año lectivo, articulado a los cuatro periodos académicos. Su ejecución involucra a estudiantes, docentes de aula, docentes de Educación Física, orientación escolar, coordinación de convivencia, rectoría y familias.

El proyecto no reemplaza el plan de estudios del área de Educación Física ni de otras áreas académicas, sino que las complementa de manera transversal, aportando estrategias adicionales para el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de hábitos saludables dentro y fuera de la jornada escolar.

10. EJES TEMÁTICOS DEL PROYECTO

El proyecto se desarrolla a través de cinco ejes temáticos que se trabajan de manera transversal durante el año escolar:

Eje	Descripción	Actividades tipo
Actividad física y juego	Promover el movimiento, la coordinación y el disfrute del juego libre y dirigido.	Rondas, circuitos motrices, juegos tradicionales, minideportes, descansos activos.
Alimentación saludable	Fomentar el reconocimiento y consumo de alimentos nutritivos.	Loncheras saludables, huerta escolar, talleres con familias, semáforo de alimentos.

Eje	Descripción	Actividades tipo
Higiene y autocuidado	Fortalecer hábitos de aseo personal, cuidado del cuerpo y prevención de enfermedades.	Lavado de manos, cepillado dental, cuidado postural, rutinas de autocuidado.
Uso del tiempo libre y pantallas	Orientar un uso equilibrado y responsable de la tecnología.	Acuerdos familiares de pantallas, alternativas de juego, talleres de sensibilización.
Convivencia y manejo emocional	Fortalecer habilidades sociales y la sana resolución de conflictos en el juego.	Juegos cooperativos, círculos de diálogo, expresión artística y corporal.

11. METODOLOGÍA

El proyecto se desarrolla bajo un enfoque lúdico-pedagógico y participativo, articulado de manera transversal con las áreas de Educación Física, Ciencias Naturales, Ética y Valores, y Orientación Escolar. Las estrategias se implementan en distintos momentos de la vida escolar:

- En el aula: actividades cortas de activación, pausas activas y talleres temáticos.
- En los descansos: recreación dirigida, juegos de patio y rondas organizadas por los docentes de turno de acompañamiento.
- En jornadas especiales: días de la salud, olimpiadas escolares, ferias de alimentación saludable.
- En la escuela de padres: talleres de sensibilización sobre hábitos saludables y uso del tiempo libre en el hogar.
- En salidas pedagógicas: experiencias de contacto con la naturaleza y actividad física al aire libre.

12. PLAN DE ACCIÓN

Actividad	Objetivo	Responsable	Recursos	Periodo
Lanzamiento del proyecto y sensibilización	Dar a conocer el proyecto a la comunidad educativa.	Coordinación de convivencia	Carteleras, circular informativa	Feb.
Talleres de juego tradicional y rondas	Fomentar el juego cooperativo y motriz.	Docentes de Ed. Física	Implementos deportivos	Feb.–Mar.
Feria de la lonchera saludable	Fortalecer hábitos alimentarios.	Docentes de aula y padres	Material didáctico, alimentos	Abril
Semana de la actividad física	Promover el movimiento diario.	Comité de bienestar	Espacios deportivos	Mayo
Taller para padres: uso de pantallas	Sensibilizar sobre el tiempo frente a pantallas.	Orientación escolar	Auditorio, presentación	Junio
Huerta escolar	Acercar a los niños a los alimentos naturales.	Docentes de Cs. Naturales	Semillas, herramientas	Ago.–Sep.

Actividad	Objetivo	Responsable	Recursos	Periodo
Olimpiadas escolares de primaria	Integrar el juego, el deporte y la sana competencia.	Docentes de Ed. Física	Implementos, premiación	Sept.
Jornada de cierre: “Vive sano, juega sano”	Socializar los logros del proyecto.	Comité de bienestar	Espacio institucional, refrigerios	Nov.

13. CRONOGRAMA ANUAL

Actividad / Periodo	Periodo I	Periodo II	Periodo III	Periodo IV
Sensibilización y diagnóstico	X			
Actividad física y juego	X	X	X	X
Alimentación saludable		X	X	
Higiene y autocuidado	X	X	X	X
Uso de pantallas y tiempo libre		X		X
Escuela de padres		X		X
Evaluación y cierre				X

14. RECURSOS

11.1 Humanos

- Docentes de Preescolar y Primaria, docentes de Educación Física, orientación escolar, coordinación de convivencia y padres de familia.

11.2 Físicos

- Patios, cancha polideportiva, zonas verdes, aula múltiple y huerta escolar.

11.3 Didácticos

- Implementos deportivos, material de rondas y juegos, material audiovisual, cartillas de alimentación saludable y fichas de seguimiento.

15. PRESUPUESTO ESTIMADO

El siguiente presupuesto es una proyección general de los recursos económicos requeridos para el desarrollo de las actividades del proyecto durante el año lectivo. Los valores deben ser ajustados y aprobados por Rectoría y el área administrativa y financiera de la institución.

Rubro	Descripción	Fuente	Valor estimado
Implementos deportivos y de recreación	Balones, aros, lazos, conos, colchonetas	[Institución]	[$ Valor]
Material didáctico e impreso	Cartillas, fichas, carteleras, circulares	[Institución]	[$ Valor]
Huerta escolar	Semillas, herramientas, abono	[Institución]	[$ Valor]
Talleres para padres	Refrigerios, material de apoyo	[Institución]	[$ Valor]
Jornada de cierre	Refrigerios, premiación, ambientación	[Institución]	[$ Valor]
Imprevistos	Gastos varios no contemplados	[Institución]	[$ Valor]

16. COMPROMISOS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

El éxito del proyecto depende del compromiso articulado de los diferentes estamentos de la comunidad educativa. A continuación se describen las responsabilidades generales de cada uno:

Estamento	Compromiso
Rectoría	Avalar, apoyar y hacer seguimiento institucional al proyecto; garantizar los recursos necesarios para su ejecución.
Coordinación / Comité de bienestar	Coordinar la planeación, ejecución y evaluación de las actividades; articular los diferentes estamentos.
Docentes de aula y de Educación Física	Implementar las actividades en el aula, los descansos y las jornadas especiales; realizar seguimiento a los estudiantes.
Orientación escolar	Acompañar los procesos de manejo emocional, convivencia y sensibilización a familias.
Padres de familia	Apoyar en casa los hábitos promovidos por la institución y participar en los talleres y encuentros programados.
Estudiantes	Participar activamente en las actividades propuestas y practicar los hábitos aprendidos dentro y fuera del colegio.

17. EVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO

El seguimiento del proyecto se realizará de manera permanente a través de los siguientes instrumentos:

- Listas de chequeo de participación y hábitos por grado.

- Observación directa durante los descansos y actividades dirigidas.
- Encuestas breves a padres de familia sobre hábitos en el hogar.
- Registro fotográfico y evidencias de las actividades realizadas.
- Informe de balance al finalizar cada periodo académico, presentado al comité de bienestar estudiantil.

Como indicadores de logro se consideran: el nivel de participación de los estudiantes en las actividades, los cambios observables en hábitos de alimentación e higiene, y la vinculación efectiva de las familias en las estrategias propuestas.

18. RESULTADOS E IMPACTO ESPERADO

Al finalizar el año lectivo, se espera que el proyecto haya generado los siguientes resultados:

- Aumento en la participación activa de los estudiantes en actividades físicas y recreativas durante los descansos y jornadas especiales.
- Mejora observable en la calidad de las loncheras y en los hábitos alimentarios de los estudiantes.
- Fortalecimiento de hábitos de higiene y autocuidado apropiados para cada edad.
- Mayor conciencia de los estudiantes y las familias sobre el uso responsable de las pantallas y el tiempo libre.
- Disminución de conflictos en los espacios de descanso gracias a la recreación dirigida y el juego cooperativo.
- Vinculación activa de al menos el 70% de las familias en alguna de las actividades o talleres propuestos.

Estos resultados serán verificados a través de los instrumentos descritos en el capítulo de evaluación y seguimiento, y se consolidarán en un informe final presentado a Rectoría y al Consejo Académico.

19. GLOSARIO DE TÉRMINOS

- Tiempo libre: espacio de la vida cotidiana disponible fuera de las obligaciones escolares y familiares, que la persona puede usar libremente.
- Recreación dirigida: conjunto de actividades lúdicas planeadas con intención pedagógica para el disfrute y el aprendizaje.
- Estilo de vida saludable: conjunto de hábitos cotidianos (alimentación, actividad física, higiene, descanso y manejo emocional) que favorecen el bienestar integral.
- Sedentarismo: falta de actividad física regular, asociada a hábitos como el uso prolongado de pantallas.
- Autocuidado: conjunto de prácticas que una persona realiza para preservar su salud y bienestar.
- Convivencia escolar: interacción respetuosa y armónica entre los miembros de la comunidad educativa.

20. REFERENCIAS

Congreso de la República de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994, Ley General de Educación.

Congreso de la República de Colombia. (1995). Ley 181 de 1995, por la cual se fomenta el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Congreso de la República de Colombia. (2006). Ley 1098 de 2006, Código de la Infancia y la Adolescencia.

Congreso de la República de Colombia. (2009). Ley 1355 de 2009, por medio de la cual se define la obesidad como una prioridad de salud pública.

Ministerio de Educación Nacional de Colombia. Lineamientos curriculares y orientaciones pedagógicas.

Colegio María Reina de la Paz. Proyecto Educativo Institucional (PEI).



OSCAR ALONSO YANCES ROMERO
Rector
Colegio María Reina de la Paz