



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL " LUCIO PABÓN NUÑEZ" OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## **NOMBRE DEL PROYECTO: PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

<b>GRADOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FECHA DE INICIO</b>	<b>FECHA DE FINALIZACION</b>
DE 1° A 5°DE 6° A 11°	DOCENTES AREA DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES EN CADA UNA DE LAS SEDES	5 DE MARZO	30 DE NOVIEMBRE

## **INTRODUCCION**

“... el estilo de vida es la forma individual como cada persona actúa, siente, piensa e interactúa con su entorno. Lo saludable son conductas que no influyen negativamente en la salud de acuerdo con la cultura y contexto de la vivencia; estos hábitos se manifiestan en cada uno o en cada grupo, unos favorecen la salud, otros no son saludables y por lo tanto pueden aumentar el riesgo, de tal manera que requieren modificaciones en el comportamiento y dependen de una férrea disciplina, voluntad y conocimiento de qué implicaciones producen y cómo disminuirlos.” (Uribe Escalante MT, y cols (2006), Factores de Riesgo cardiovascular en docentes universitarios, citados por Giraldo Trujillo y cols (2010), Riesgo Cardiovascular en docentes y administrativos de la UTP, pág. 38).

El INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL quiere fortalecer el bienestar en sus niños, adolescentes y jóvenes, por medio de estrategias encaminadas a la promoción de alimentación saludable, la actividad física, las practicas claves de higiene y la prevención de consumo de sustancias psicoactivas.

Como INSTITUCIÓN EDUCATIVA queremos contribuir al desarrollo de habilidades y actitudes de los niños, adolescentes y jóvenes, de manera que tomen decisiones pertinentes frente a su salud, su alimentación, su crecimiento, su desarrollo cognitivo y su proyecto de vida, y que aporten a su desarrollo individual y colectivo.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL " LUCIO PABÓN NUÑEZ" OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## DIAGNOSTICO

Nuestra comunidad educativa requiere orientación constante en los temas de alimentación saludable, consumo de sustancias psicoactivas, higiene personal, cuidado del cuerpo, manejo de redes sociales, entre otras problemáticas en las cuales nuestros estudiantes y en general, las familias son vulnerables.

Este proyecto de promoción de hábitos y estilos de vida saludable, es importante porque motiva a los integrantes de la comunidad educativa, al fortalecimiento de unas relaciones pedagógicas entre educador – educando – padre de familia – directivos docentes, caracterizadas por la objetividad y con un fundamento de acompañar al alumno en la construcción de su proyecto de vida, repercutiendo en un mejoramiento institucional y social en la medida que cada niño, adolescente y joven pueda interpretar y transformar su realidad y vida diaria.

El propósito del presente proyecto es contribuir a promocionar y reducir las vulnerabilidades, minimizar los riesgos existentes en el medio social de nuestros estudiantes, a fin de mejorar su calidad de vida, a través de estilos de vida saludable positiva, por medio de actividad física, higiene personal y alimentación sana.

## ANTECEDENTES

En el **INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL "LUCIO PABON NUÑEZ"**, desde su creación y hasta la fecha no ha existido un proyecto de promoción de estilos de vida saludable, pues solo en algunas ocasiones se han generado espacios para charlas de manera muy personalizada y solo práctica deportiva mas no actividad física; en ninguna ocasión se ha dispuesto espacio para toda la comunidad educativa.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL " LUCIO PABÓN NUÑEZ" OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## TEMA O EJE CENTRAL DEL PROYECTO

**PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, DA COMO RESULTADO UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. ES UN FACTOR ESENCIAL EN LA VIDA MODERNA, MEJORA LA SALUD FISICA Y MENTAL DE TODO INDIVIDUO.**

## JUSTIFICACION

En la sociedad actual la calidad de vida de las personas no se limita a la ausencia de enfermedades, realmente va más allá.

Cuando algunos jóvenes muestran comportamientos y estilos de vida que suponen un riesgo para su salud y para su vida, es de vital importancia tratar de entender por qué lo hacen. El aumento en la práctica de relaciones sexuales sin protección, el consumo de drogas entre jóvenes y el acoso escolar, entre otros, son problemas cotidianos de nuestro entorno que plantean grandes retos a la educación en general y a la familia. Es necesario orientar el proceso de formación para ayudar a los niños y adolescentes a clarificar los valores que son importantes en su vida y además para que aprendan a resolver problemas tomando decisiones con responsabilidad.

Recordemos que cada persona construye su vida a partir de las experiencias vividas, las metas que se ha propuesto y las elecciones que tiene que hacer cada momento sobre la manera como quiere orientarla. Esta manera de vivir dependerá de las capacidades que tengamos para asumir nuestro autocuidado, no sólo referido al plano de la salud física, sino también teniendo muy presentes las demás dimensiones del desarrollo.

Generar espacios de promoción de hábitos y estilos de vida saludable en la **INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL "LUCIO PABON NUÑEZ"**, se justifica en la medida en que se contribuye al desarrollo integral del ser humano. Dicho desarrollo integral contempla no solo las áreas de lo cognoscitivo, sino también lo psicológico, social, afectiva y espiritual que conforman un ser integral, capaz de autorregularse.

FUNDADO EL 12 DE JUNIO DE 1950  
FORMAMOS INTEGRALMENTE EN CIENCIA, TECNICA Y TECNOLOGIA E INNOVACION  
Transv. 30 No. 7-110 Barrio La Primavera TELEFAX - 5611658  
Página Web: [itilpn.edu.co](http://itilpn.edu.co). Correo: [ie.itiluciopabon@gmail.com](mailto:ie.itiluciopabon@gmail.com)



Como proyecto transversal a diferentes áreas, se trabajará a lo largo del año escolar involucrando a toda la comunidad educativa de la institución.

## OBJETIVOS DEL PROYECTO

### OBJETIVOS GENERALES

Promover en la comunidad educativa la adopción de hábitos y estilos de vida saludable que permitan prevenir los factores de riesgo para la preservación de la salud física y mental, previniendo la aparición de los factores de riesgo que ponen en peligro la calidad de vida de los diferentes miembros de la institución educativa.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

#### **Pedagógicos:**

- a. Brindar espacios de autoafirmación.
- b. Determinar patrones de comportamiento frente a la actividad física.

#### **Salud:**

- a. Mejorar la calidad de vida.
- b. Crear hábitos de vida saludable.
- c. Disminuir los factores de riesgo.
- d. Disminuir los riesgos de prevalencia ciertas enfermedades generadas por el sedentarismo.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL” LUCIO PABÓN NUÑEZ” OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

**Social:**

- a. Disminuir los niveles de violencia.
- b. Aportar al mejoramiento de la cohesión social.
- c. Impulsar las manifestaciones culturales propias.
- d. Crear procesos de integración comunitaria.

**Psicológico:**

- a. Reducir los niveles de estrés y agresividad.
- b. Mejorar la autoimagen y autoestima.

**COMPETENCIAS A DESARROLLAR**

Generar espacios donde la comunidad educativa aproveche y vivencie la actividad física, la alimentación sana, la higiene corporal, y así motivar a los educandos, educadores, directivos a llevar un estilo de vida saludable, reduciendo el riesgo de enfermedad.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL " LUCIO PABÓN NUÑEZ" OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## METODOLOGIA

Para la ejecución del presente proyecto, se determinó como guía de trabajo el **MODULO CONCEPTUAL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**, el cual es una herramienta del Ministerio de Educación Nacional. La metodología a utilizar es de Investigación-Acción, que después de identificar los aspectos y situaciones

problemáticas, lleva a plantear un recurso que se implementa para buscar la solución a la problemática, mediante el trabajo de todos los involucrados.

ACTIVIDAD	RECURSOS	COSTO	LUGAR	FECHA	RESPONSABLES
Charlas de prevención de consumo de alcohol y sustancias psicoactivas. Estrategia 4x4	Flyers	Gratis	Cancha institución educativa	3 de agosto	Docentes de educación física
Charla de prevención, bullying, redes sociales. Integración con los estudiantes de 11º bailedo terapia, carrera de observación.	Sonido Video Beam Computador Material didáctico	\$50.000	Salón de audiovisuales Cancha institución educativa Colegio	10 de agosto	Docentes de educación física



República de Colombia  
 Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL” LUCIO PABÓN NUÑEZ” OCAÑA N.S**  
 Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
 Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
 004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaria de Educación Departamental  
 Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

Alimentación sana Ensalada de Frutas	Frutas	\$2.000 por cada estudiante	Cancha institución educativa	14 de septiembre	Docentes de educación física
---	--------	-----------------------------	------------------------------	------------------	------------------------------

### PLAN DE ACTIVIDADES

Actividad Física Juegos Recreativos, lúdicas, concursos.	Material didáctico	Gratis	Patio central de la institución educativa	1 al 5 de Octubre	Docentes de educación física
Creación de pendones, afiches, folletos	Pendones, cordones, cinta.	\$8.000 por estudiante	En toda la institución educativa.	17 de septiembre al 23 de noviembre	Docentes de educación física.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL” LUCIO PABÓN NUÑEZ” OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## INTERDISCIPLINARIEDAD

AREA	DOCENTE RESPONSABLE
<b>Área ética y valores.</b> Mediante las actividades físicas, deportivas, recreativas, lúdicas se trabajan aspecto como: responsabilidad, orden, sinceridad, tolerancia, cooperación.	ESP. LUIS ALFREDO SANCHEZ
<b>Área de ciencias naturales.</b> Es un área con mucho potencial interdisciplinar con la educación física, mucho más con los hábitos y estilos de vida saludable, al entrar en juego el cuerpo humano, aparatos, sistemas y nervios, se tratan temas como la alimentación, nutrición, higiene, primeros auxilios y la evidente relación entre actividad física y salud. Otro aspecto importante es el medio ambiente, se pueden generar espacios de embellecimiento del medio.	ESP. CAROLINA CASTILLA SANDRA BAYONA
<b>Área de artística.</b> Relacionar la educación física, los hábitos y estilos de vida saludable con esta disciplina permite principalmente obtener y profundizar en valores como la creatividad. Se pueden construir materiales con cartón, botellas, tapas, cintas, envases, esto le dará un valor añadido a la asignatura, que a su vez, ya se está relacionado con otra área como lo es las ciencias naturales.	ESP. CARLOS MELO



República de Colombia  
 Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL " LUCIO PABÓN NUÑEZ" OCAÑA N.S**  
 Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
 Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
 004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
 Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

<p><b>Área de idiomas.</b> En todas las materias se trabaja la lengua castellana, tanto oral como escrita, al igual que en la educación física. Pero además de la oralidad y escritura de una lengua, existe el lenguaje no verbal. Por lo tanto, para interrelacionarse estas dos materias se puede trabajar la expresión corporal mediante representaciones con lenguaje verbal o no verbal, ejemplo, creando escenas o teatros, a través de juegos de cuerpo-comunicación, o mediante la representación de emociones y sentimientos a través del uso de gestos y acciones.</p>	<p>ESP. DORA DEL SOCORRO QUINTERO</p>
<p><b>Área de matemáticas.</b> Se trabajan las matemáticas cuando realizamos actividad física, calculando los espacios, el tiempo, calculamos el gasto energético de cualquier actividad física, cuando se trabaja colectivamente.</p>	<p>ESP. ALBERTO MONTAÑO</p>

### TRANSVERSALIDAD

AREA	GRADO	DOCENTE RESPONSABLE
Ciencias naturales	De 1º a 11º	Esp. Carolina Castilla
Ética y valores	De 1º a 11º	Esp. Luis Alfredo Sánchez
Artística	De 1º a 11º	Esp. Carlos Melo
Lengua castellana	De 1º a 11º	Esp. Dora del Socorro Quintero

### SEGUIMIENTO A LAS ACTIVIDADES

DIAGNOSTICO	INVESTIGACION	EJECUCION	SISTEMATIZACION
V/B	V/B	V/B	V/B

**FUNDADO EL 12 DE JUNIO DE 1950**  
 FORMAMOS INTEGRALMENTE EN CIENCIA, TECNICA Y TECNOLOGIA E INNOVACION  
 Transv. **30 No. 7-110** Barrio La Primavera TELEFAX - **5611658**  
 Página Web: [itilpn.edu.co](http://itilpn.edu.co). Correo: [ie.itiluciopabon@gmail.com](mailto:ie.itiluciopabon@gmail.com)



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL” LUCIO PABÓN NUÑEZ” OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

El proceso de planeación, organización y ejecución debe ser evaluado por los docentes de educación física, de acuerdo a los siguientes aspectos:

- a. Logro de los objetivos.
- b. Participación de la comunidad educativa.
- c. Formas de organización.
- d. Los resultados de la evaluación y sugerencias deben ser remitidas al consejo directivo.

#### **INSTRUMENTO DE EVALUACION**

- a. Revisando oportunamente cada actividad.
- b. Estimulando los logros de los alumnos.
- c. Realizando autoevaluaciones por parte de los alumnos.
- d. Evaluando periódicamente los responsables del proyecto.



República de Colombia  
Ministerio de Educación Nacional – Departamento Norte de Santander  
**I.E INSTITUTO TÉCNICO INDUSTRIAL” LUCIO PABÓN NUÑEZ” OCAÑA N.S**  
Decreto de Creación No. 000852 del 30 de Septiembre de 2002  
Resolución de legalización de estudios No. 003431 del 9 de Noviembre de 2020 y  
004696 de 22 de Nov 2021 emanadas por la secretaría de Educación Departamental  
Registro de firmas en el Libro 6 Folio 132. NIT: **890501859-9** DANE: **154498000042** CÓDIGO ICFES: **737262**

## **EVIDENCIAS (preferiblemente anexos)**

**FUNDADO EL 12 DE JUNIO DE 1950**  
FORMAMOS INTEGRALMENTE EN CIENCIA, TECNICA Y TECNOLOGIA E INNOVACION  
Transv. **30 No. 7-110** Barrio La Primavera TELEFAX - **5611658**  
Página Web: **[itilpn.edu.co](http://itilpn.edu.co)**. Correo: **[ie.itiluciopabon@gmail.com](mailto:ie.itiluciopabon@gmail.com)**