



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 1 de 25

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

DOCENTES

**GLADYS HELENA RAGUA
YOLIMA PARRA
GLORIA INES DUARTE
MARTA TERESA PORTILLA**

PAMPLONA 2022

Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400

1. Contenido

- 2. Introducción 3
- 3. Justificación 3
- 4. Objetivos..... 5
- 5. Caracterización y lectura de contexto 5
- 6. Selección de una o varias situaciones (problemáticas) 6
- 7. Priorización de las situaciones (problemáticas): línea base 7
- 8. Marco teórico (conceptual) y normativo 7
- 9. Estrategias pedagógicas y metodológicas formativas a implementar (líneas de acción, acciones y competencias).....10
- 10. Propuesta pedagógica11
- 11. Actores y participación (Interdisciplinariedad, Intersectorialidad, Interinstitucional) 11
- 12. Plan operativo de acción (POA)12
- 13. Evaluación del proyecto13
- 14. Registro fotográfico15
- 15. Informe Ejecutivo25

2. INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas son el mejor escenario para fomentar procesos de formación en estilos de vida saludable y aprovechamiento del tiempo libre. En el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental. Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

3. JUSTIFICACIÓN

En la institución educativa Colegio Técnico Águeda Gallarda de Villamizar Hemos implementado el proyecto de vida Saludable y aprovechamiento del tiempo libre a través del proyecto de Clubes Salesianos como una propuesta pedagógica que busca desde el

modelo educativo de San Juan Bosco basado en el sistema preventivo que da respuesta a las necesidades de las niñas, niños y jóvenes de nuestra comunidad.

Los beneficios de este proyecto propenden hacia la formación integral donde los estudiantes se integran libremente al club de su agrado, en la cual se les brinda formación a través de actividades recreativas, de investigación, deportivas, manualidades, cine foro, banda de marchas, entre otras. De tal manera que los niños, niñas y jóvenes empleen su tiempo libre en actividades que fomenten su formación como personas saludables física y emocionalmente.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Fomentar en los estudiantes una cultura del tiempo libre en los diferentes contextos promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas hacia la formación integral y prevención de problemas sociales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Facilitar espacios de formación de hábitos de vida saludable, recreación y esparcimiento a través de actividades propias de los proyectos que se desarrollan en la institución.

Integrar diferentes entidades gubernamentales y privadas en la formación de nuestros estudiantes mediante charlas de prevención, jornadas de vacunación, encuentros deportivos y programas que las mismas tienen establecidos.

Motivar a los estudiantes al consumo de una alimentación saludable y disminuir la ingesta de empaquetados y bebidas azucaradas nocivas para la salud.

Fomentar a través del desarrollo del currículo el aprendizaje de hábitos de vida saludable y el consumo de alimentos ricos en nutrientes de acuerdo a una dieta bien balanceada.

5. CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DE CONTEXTO

Los estudiantes de la institución educativa Colegio Técnico Águeda Gallardo De Villamizar provienen en su mayoría de barrios periféricos de la ciudad de pamplona con un nivel socioeconómico y cultural medio bajo en la cual se caracteriza por carencia de algunas

necesidades básicas como falta de empleo de sus padres, no todos tienen el ascenso a servicios públicos necesarios, alimentación inadecuada en sus hogares, falta de acompañamiento de sus padres o acudientes, no tienen la oportunidad de asistir a programas extracurriculares que fomenten el sano esparcimiento en el tiempo libre.

Mejorar la anterior situación a nivel institucional es una prioridad incluida en los componentes del PEI, ya que se busca responder a las necesidades educativas del estudiante, mejorar sus condiciones de vida, de salud socioemocional y física a través de la oferta de alimentación, escolar (PAE), ayudar al manejo del tiempo libre a través de los clubes salesianos como una de las estrategias importantes en la institución.

6. SELECCIÓN DE UNA O VARIAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICAS)

Falta de programas complementarios para orientar el sano esparcimiento en el tiempo libre por lo tanto los estudiantes se ven involucrados en situaciones poco apropiadas como la drogadicción, adicción a los recursos tecnológicos, carencia de oportunidades para desarrollar sus habilidades y destrezas.

Los bajos ingresos económicos y los malos hábitos alimenticios inciden en la baja calidad alimentaria y nutricional que repercuten en su bienestar general y rendimiento escolar.

Por la falta de acompañamiento y mala inversión del tiempo libre se presentan situaciones de mala convivencia escolar y extraescolar.

Exceso de consumo de comida procesada y bebidas azucaradas acarrea problemas de salud y bajo rendimiento escolar.

7. PRIORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES (PROBLEMÁTICAS): LÍNEA BASE

Falta de programas complementarios para orientar el sano esparcimiento en el tiempo libre por lo tanto los estudiantes se ven involucrados en situaciones poco apropiadas como la drogadicción, adicción a los recursos tecnológicos, carencia de oportunidades para desarrollar sus habilidades y destrezas.

Exceso de consumo de comida procesada y bebidas azucaradas acarrea problemas de salud y bajo rendimiento escolar.

8. MARCO TEÓRICO (CONCEPTUAL) Y NORMATIVO

Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual. Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente sería "...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente..." Un estilo de vida saludable, por tanto, será aquel en la cual los hábitos puedan sostenerse y progresar en el tiempo o adecuarse a los cambios que la sociedad y el contexto les imponga".

Comentado [MTPJ1]:

Por otro lado, y manteniendo la idea del proyecto se debe tener en cuenta lo que representa los hábitos y su importancia en la temática del proyecto, por consiguiente, se entiende como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más, y es ahí donde los estilos de vida saludable son importantes en especial para los niños, niñas y jóvenes de las Instituciones Educativas donde se están formado.

LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

Los estilos de vida saludable se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.

"La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en la que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud, comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la

salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

REFERENTE NORMATIVO

El Ministerio de Educación Nacional dentro de la Política de Calidad Educativa contempla la Formación para la ciudadanía mediante el Fortalecimiento y expansión de los programas pedagógicos transversales y del programa de Competencias Ciudadanas. Los Proyectos Pedagógicos Transversales establecidos en el art. 14 de la Ley 115 de 1994 son: Educación Ambiental, Educación Sexual y Derechos Humanos (educación para la justicia, la paz, la democracia, la solidaridad, la confraternidad, el cooperativismo y la formación de valores humanos).

Para el presente proyecto tendremos en cuenta el literal b, del Artículo 14 de la Ley 115,

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.

Según el Proyecto Educativo Institucional PEI, capítulo 5 numeral 5.6, la institución educativa Colegio Técnico Águeda Gallardo de Villamizar, inserta en el Proyecto de utilización del tiempo libre, los siguientes:

- o Proyectos de Clubes Juveniles e infantiles Salesianos
- o Festival atlético
- o Festival de bandas

9. ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS FORMATIVAS A IMPLEMENTAR (LÍNEAS DE ACCIÓN, ACCIONES Y COMPETENCIAS)

La estrategia pedagógica a implementar en la institución colegio técnico Águeda gallardo de Villamizar se enmarca en los proyectos juveniles salesianos los cuales fomentan el desarrollo de los estilos de vida saludable recreación y tiempo libre mediante el desarrollo de los siguientes macroproyectos:

- Delfines
- Galaxias
- Calipso
- Brújula
- Aldea global
- Gaviotas

Cada uno de estos proyectos se entrelazan con la propuesta pastoral y el movimiento juvenil salesiano, dentro de cada uno de ellos hay diferentes líneas de acción:

Deportivos, cine foro, cocina, danzas manualidades, costura, juegos tradicionales, bandas, juegos de mesa, investigación, ortografía, catecismo, Jass, entre otros.

Los clubes se desarrollan todos los miércoles en la tarde en cada una de las sedes.

Con estas estrategias se desarrollan competencias socioemocionales, cognitivas ciudadanas, culturales y espirituales.

10. PROPUESTA PEDAGÓGICA

El proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el colegio en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

Cada club cuenta con una propuesta de participación y aprovechamiento del tiempo libre dependiendo del macroproyecto que se ofrece y en la que los estudiantes se integran de acuerdo a sus intereses y habilidades.

11. ACTORES Y PARTICIPACIÓN (INTERDISCIPLINARIEDAD, INTERSECTORIALIDAD, INTERINSTITUCIONAL)

La institución educativa Colegio técnico Águeda Gallardo de Villamizar cuenta con una comunidad educativa apoyada por diferentes entidades gubernamentales y privadas.

Confaorientes, Eforsalud, Infancia y adolescencia, Save Children con programas de prevención como: jornadas de vacunación, salud mental, charlas de educación sexual, salud, pública, construcción de ciudadanía, entre otros.

12. PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN (POA)

ACTIVIDADES	FECHAS DE IMPLEMENTACION	RECURSOS	RESPONSABLES
Planeación del proyecto	Semana de planeación institucional en el mes de enero	Ofimática Documentación oficial Papelería	Equipo docente responsable
Ejecución del proyecto:	Durante el año escolar		Rector, coordinadores, docentes, entes externos
Actualización de los documentos de los Clubes juveniles salesianos de acuerdo a la propuesta pastoral salesiana 2022("ser discípulos para trabajar por los demás jóvenes") Y ejecución del mismo.	De enero a noviembre todos los miércoles	Documentos instruccionales Material deportivo Elementos tecnológicos Juegos didácticos Material reciclable Espacios de recreación Materiales artísticos	Docentes animadores de cada club internos y externos.
	Abril		conferencista
	Febrero		
Capacitaciones de salud pública Jornadas de vacunación.	Junio septiembre	Aula de informática, Conectividad a internet	Alumnos en formación de la UNP Secretaria de salud municipal, Hospital san Juan de Dios
	Durante el año escolar		Gobernación del departamento Proveedores
Restaurante escolar y lonchera saludable	Durante el año escolar	Financiación del gobierno.	

<p>Encuentros deportivos (juegos supérate, festival atlético, festival de la cometa, muestra empresarial)</p> <p>Jornadas de atención: estilos de vida saludable, educación sexual y reproductiva</p> <p>Evaluación del proyecto</p>	<p>Febrero Abril julio septiembre octubre</p> <p>Última semana de noviembre</p>	<p>Material deportivo Están de muestras Espacios deportivos y recreativos</p> <p>Recursos de acuerdo a la actividad a desarrollar.</p> <p>Documentación institucional</p>	<p>Secretaria municipal de deportes</p> <p>Rector, coordinador Equipo dinamizador-</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------

13. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación se está realizando a medida que se desarrolla cada una de las actividades planteadas durante el año escolar; para valorar los resultados y comprobar que se han obtenido los aprendizajes esperados basados en la propuesta pastoral del 2022 y el PEI.

Entre los aspectos sobresalientes que merecen repetirse están los clubes salesianos ya que estos contribuyen a la formación integral de los educandos aprovechando la adecuada utilización del tiempo libre y el fortalecimiento de los valores salesianos.

Otro aspecto que se debe mantener es el servicio de restaurante escolar y las loncheras saludables ayudando de esta manera en la alimentación, salud y nutrición de los niños, niñas y jóvenes.

	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA GALLARDO DE VILLAMIZAR Pamplona, Norte de Santander Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019 DANE 1-54-518-000-281-01</p>	 <p>Gobernación de Norte de Santander SECRETARÍA DE EDUCACIÓN Folio 14 de 25</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

El proyecto cuenta con el apoyo de entidades y personas como la gobernación, alcaldía, secretaria de salud, secretaria de deporte, infancia y adolescencia, policía nacional, e instituciones como grupo Scoup Power Baden, Eforsalud, Save Shildren, directivos docentes, docentes, estudiantes, alumnos en formación de la universidad de pamplona entre otras. A quienes se les agradece por su aporte.



14. REGISTRO FOTOGRÁFICO

CLUBES JUVENILES SALESIANOS

GALAXIAS





**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 16 de 25



ALDEA GLOBAL

Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 17 de 25



ECONOMÍA SOLIDADRIA



Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 18 de 25

DELFINES



Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 19 de 25



*Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400*



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 20 de 25



*Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400*



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 21 de 25



Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR**
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



**Gobernación
de Norte de
Santander**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 22 de 25

CALIPSO



Carrera 9 # 8-103 Barrio La FERIA
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



Gobernación
de Norte de
Santander

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 23 de 25

Restaurante Escolar, lonchera saludable



Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO TÉCNICO ÁGUEDA
GALLARDO DE VILLAMIZAR
Pamplona, Norte de Santander
Autorizado por Resolución 005289 del 25 de octubre del 2019
DANE 1-54-518-000-281-01



Gobernación
de Norte de
Santander

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

Folio 24 de 25



Carrera 9 # 8-103 Barrio La Feria
salesianaspamplona@gmail.com
5689400

15. INFORME EJECUTIVO

Este proyecto se ha desarrollado durante todo el año. Los clubes salesianos se realizan los días miércoles en las horas de la tarde en todas las sedes. En cuanto al restaurante escolar y las loncheras saludables funcionan de acuerdo a lo establecido por el plan de alimentación del gobierno.

Se está cumpliendo con el plan operativo (POA) programado desde principio de año.