

	PROYECTOS TRANSVERSALES	Versión: 01	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 1 de 14	

TITULO DEL PROYECTO

“SI ME ALIMENTO BIEN, CREZCO SANO Y SOY FELIZ”



AREAS /DIMENSIONES

CIENCIAS NATURALES – EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES – ÉTICA Y VALORES HUMANOS

FECHA DE RECEPCION (Día-mes-año)

13- ABRIL - 2022

PRESENTADO POR

ANYI LICETH MARTINEZ OVALLOS- LAURY GALVIS HORLANDY- ISABEL PAOLA ALVAREZ

RESUMEN DEL PROYECTO

Este Proyecto tiene como objetivo conseguir la creación de hábitos saludables en los estudiantes a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación saludable y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se realizarán actividades sencillas e integradoras a desarrollar en el transcurso del año escolar.

En este proyecto se pretende concienciar y educar a los estudiantes del Centro Educativo Comfaoriente Ocaña sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Esperamos que con este proyecto “Si me alimento bien, crezco sano y soy feliz “los estudiantes y comunidad educativa en general sigan adoptando hábitos saludables en su diario vivir para lograr seres humanos sanos y fuertes que gocen de buena salud en sus años venideros.

PALABRAS CLAVES

Saludable, nutrición, comida, chatarra, obesidad, sedentarismo, actividad física, higiene

JUSTIFICACION

Para un buen estado de salud y un excelente desarrollo del ser humano, es imprescindible que las personas tengan conocimientos o información sobre hábitos y estilos de vida saludables, pero es aún más pertinente, que los adopten de manera práctica y eficiente desde la infancia y los mantengan durante el resto de sus vidas.

Una buena alimentación es la esencia de todo ser humano, puesto que de esta surge una mejor calidad de vida además de un excelente desempeño en cualquier ámbito en que se desarrolle,

	PROYECTOS TRANSVERSALES	Versión: 01	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 2 de 14	

es por esa razón que se implementara este proyecto cumpliendo las directrices del Ministerio de Educación Nacional que tiene como fin incentivar a los estudiantes del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña a comenzar un proceso de enseñanza acerca de los hábitos saludables que se verá reflejada a través de los años, buscando dejar huella en los estudiantes, los docentes, administrativos y padres de familia, y que así se sigan promoviendo los buenos hábitos.

Tal como lo expresa Moreiras O, Cuadrado C. Hábitos alimentarios. Tojo, Barcelona, 2001. “Los hábitos alimentarios se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales”. Y es allí precisamente que nosotros como eje orientador buscamos mejorar los hábitos en nuestros estudiantes y concienciar a los padres de familia sobre la relevancia de una alimentación sana y balanceada en los niños.

En el Centro Educativo ComfaOriente Ocaña el proyecto de Estilos de Vida Saludable está encaminado a sensibilizar a la comunidad educativa a través de diferentes actividades lúdico-pedagógicas para la formación de buenos hábitos que contribuyan a una mejor calidad de vida.

MARCO TEÓRICO

Los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada. Los estilos de vida están relacionados con la alimentación, el desarrollo de actividad física y las buenas prácticas de higiene.

Conocimiento: Es el resultado del proceso de aprendizaje. Justamente es aquel producto final que queda guardado en el sistema cognitivo, principalmente en la memoria, después de ser ingresado por medio de la percepción.

Higiene: Se define como el conjunto de conocimientos y técnicas que se ocupan de controlar aquellos factores nocivos para la salud de los seres humanos, además también se puede definir como un factor relacionado con el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo o de algún ambiente.

Conciencia: Es la capacidad propia de los seres humanos de reconocerse a sí mismos, de tener conocimiento y percepción de su propia existencia y de su entorno.

Actitud: Son posiciones negativas o positivas que toman los individuos, grupos sociales y las familias ante determinadas circunstancias o fenómenos que ofrecen los entornos.

Voluntad: Es la disposición que asumen los individuos, grupos sociales y las familias, de querer hacer o no hacer una acción para la toma de decisiones.

Conducta: Es la manifestación de la actitud que asumen los individuos, grupos sociales y las familias frente a los estímulos que reciben y a los vínculos que establece con su entorno.

Comportamiento: Manifestación expresada de la conducta mediante la acción material.

Estilo de Vida: Es el resultado de la conducta promotora de salud. “Los estilos de vida son el resultado de la acción dirigido a los resultados de salud positivos, como el bienestar óptimo, el cumplimiento personal y la vida productiva. sakraida, t. op .cit. p. 457. 2.15.10.

Actividad física: Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín.

Conducta alimenticia: La conducta alimenticia, obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos. (Héctor Bourges) 2.2

Los alimentos: Para Harris y Ross (1987), los alimentos son la manera natural de mantener las especies y proveer un ciclo continuo de vida. Son usados como combustible para el cuerpo y como un agente regulador de las funciones del cuerpo. Algunos elementos químicos comunes se encuentran en los vegetales, animales y minerales, debido a que la naturaleza ha construido

	PROYECTOS TRANSVERSALES	Versión: 01	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA	Página 3 de 14	
<p>una cadena alimenticia que va de la tierra a la planta, de ahí al animal y finalmente llega al hombre y regresa a la tierra una vez más. Este ciclo mantiene a todas las formas de vida.</p> <p>Autocuidado: Como su propio nombre indica, el autocuidado son básicamente todas aquellas tareas y hábitos que incluyamos en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos, o mejorar nuestra salud.</p>			
MARCO LEGAL			
<p>Ley General De Educación: Por medio de la ley general de educación (115 de 1994), en los artículos 5 y 14, se fomenta el aprovechamiento del tiempo libre y de las prácticas de la educación física, la recreación y el deporte formativo, y la necesidad de diseñar programas dedicados a actividades lúdicas, culturales, deportivas y sociales de contenido educativo. Resolución 1016 de 1989</p> <p>Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte</p> <p>Ley 1355 Artículo 20: Día de lucha contra la obesidad y el sobrepeso y la Semana de hábitos de vida saludable. Declárese el 24 de septiembre como el Día Nacional de Lucha contra la Obesidad y el Sobrepeso y su correspondiente semana como la semana de hábitos de vida saludable.</p> <p>Decreto 2771 de 2008 (julio 30): por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.</p> <p>Numeral 11 del artículo 189 de la Constitución Política, y el artículo 45 de la Ley 489 de 1998 y considerando Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud;</p> <p>Artículo 52 de la Carta Política: establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano;</p> <p>Ley 1122 de 2007, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país;</p> <p>Ley General de la Cultura, Ley 397 de 1997, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento;</p> <p>Ley 181 de 1995, en su artículo 3°, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social.</p> <p>Ley 2120 del 30 de julio de 2021: por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.</p>			
OBJETIVO GENERAL			
<p>Crear hábitos saludables en los estudiantes de Centro Educativo ComfaOriente Ocaña que conlleven a mejorar su calidad de vida.</p>			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
<ul style="list-style-type: none"> • Crear conciencia en los estudiantes del Centro Educativo Comfaoriente Ocaña sobre la importancia de llevar una vida saludable. • Buscar que los estudiantes del Centro Educativo Comfaoriente Ocaña tengan una alimentación sana. 			

	PROYECTOS TRANSVERSALES		Versión: 01	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO		Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA		Página 4 de 14	
<ul style="list-style-type: none"> • Implementar estrategias que garanticen la implementación de buenos hábitos. • Realizar actividades lúdicas donde se involucren a los padres de familia sobre la importancia de estilos de vida saludable. 				
POBLACIÓN OBJETIVO				
<p>El proyecto Estilos de Vida Saludable va dirigido a la comunidad Educativa (estudiantes, padres de familia y cuerpo docente) del Centro Educativo Comfaoriente Ocaña.</p> <p>Nuestro centro Educativo cuenta con la siguiente población.</p>				
Estudiantes				
<ul style="list-style-type: none"> • Pre jardín: 14 estudiantes • Jardín: 12 estudiantes • Transición: 18 estudiantes • Primero: 23 estudiantes • Segundo: 22 estudiantes • Tercero: 20 estudiantes • Cuarto: 13 estudiantes • Quinto: 12 estudiantes 				
<p>Docentes: El cuerpo docente está compuesto por 8 profesoras titulares y una docente para el área de inglés.</p> <p>parte administrativa: rector, coordinadora, auxiliar de educación</p> <p>parte de servicios generales: encargada de limpieza y personal de vigilancia</p>				
RECURSOS				
FÍSICOS:	Material didáctico			
	Material audio- visual (televisor, video beam, parlante)			
	Alimentos saludables			
	Material real			
HUMANOS:	Comunidad Educativa del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña			
META				
<p>Lograr que los estudiantes del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña adopten buenos hábitos alimenticios, buenas prácticas de actividad física que le ayuden a un crecimiento sano y un buen desarrollo, así como crear conciencia en los padres de familia sobre la importancia de inculcar en los niños una alimentación sana, balanceada y evitar el sedentarismo.</p>				
METODOLOGIA				
<p>En este proyecto se pretende fomentar los buenos hábitos de estilos de vida saludable en la comunidad en general del Centro Educativo Comfaoriente Ocaña a través de diferentes actividades como encuentros cívicos, charlas salud, de nutrición y cuidado personal, pretendiendo que toda la comunidad se vincule a las actividades con su participación, proposiciones, sugerencias que mejoren los estilos de vida saludable.</p>				
CRONOGRAMA				
FECHA (Por semana o mes)		ACTIVIDAD A REALIZAR	RESPONSABLE	
Del	AL			
25 de abril de 2022		Apertura del proyecto	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	
27 de abril de 2022		Charla sobre buenos hábitos alimenticios	Nutricionista Esperanza Quintero Ribón	

	PROYECTOS TRANSVERSALES		Versión: 01	Código: F-SOC-13
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO		Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
	CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE OCAÑA		Página 5 de 14	
			Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	
Del 25 de abril al 21 de octubre de 2022		Viernes de fruta	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	
20 de mayo		Picnic al patio	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	
17 de agosto		Bailoterapia Familia	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Isabel Paola Álvarez Entrenador: Jairo	
29 de septiembre		Conmemoración día mundial del corazón	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Isabel Paola Álvarez	
11 de octubre		Conmemoración día mundial contra la obesidad	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Isabel Paola Álvarez	
16 de octubre		Conmemoración día mundial de la alimentación	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Isabel Paola Álvarez	
EVALUACIÓN (Describa la periodicidad y elementos evaluativos que utilizará para conocer los alcances del proyecto)				
<p>La evaluación del proyecto se realizará constantemente en la culminación de cada actividad, las docentes encargadas se reunirán y harán una retroalimentación de cada una de las actividades ejecutadas, así como los ajustes que sean pertinentes, además se realizara una breve encuesta a las docentes titulares del alcance de las actividades en los hábitos de los niños dentro de las aulas.</p>				
BIBLIOGRAFIA				
<p> https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=31692 http://www.andi.com.co/Uploads/LEY%202120%20DEL%2030%20DE%20JULIO%20DE%202021.pdf http://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/68/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y https://normograma.info/men/docs/pdf/ley_1355_2009.pdf https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8312/PROYECTO%20DE%20HABITOS%20SALUDABLES%20EN%20NI%20C%20S%20OS%20DE%20TRANSICION%20COLEGIO%20NYDIA%20QUINTERO%20DE%20TURBAY%20A%20C%20O%202015.pdf?sequence=1 https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1 MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL Y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Indicadores Básicos. 2008. </p> <p> MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL, COLDEPORTES. Guía para el desarrollo de programas intersectoriales y comunitarios para la promoción de la actividad. Programa Nacional de Actividad física Colombia Activa y Saludable. 2004., p. 13. </p> <p> MINISTERIO DE SALUD. DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Documento técnico: Promoviendo universidades saludables. Lima: Ministerio de Salud; 2010. 38 p. </p> <p> MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA Y DEMOGRAFÍA. GRUPO ASIS. Análisis de Situación de Salud según regiones. Colombia. 2013. p. 59. </p> <p> https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%20C3%B3nmedinaliliana.pdf?sequence=1 https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4379/29567_4actividad.pdf?sequence=1 </p>				

ANEXOS

EVIDENCIAS









PLAN OPERATIVO

COMPETENCIA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS	RECURSOS	FECHA	RESPONSABLES
Competencia en comunicación lingüística	Apertura del proyecto	Los estudiantes se reunirán en el patio y las docentes encargadas darán la información sobre el proyecto de Estilos de Vida Saludable a trabajar durante los siguientes periodos a través del mural saludable.	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Físicos Parlante	25 de abril de 2022	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte
	Charla sobre buenos hábitos alimenticios	Con el acompañamiento de la nutricionista Esperanza Quintero Ribón se realizará una charla educativa sobre la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios.	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Nutricionista Físicos Parlante Video beam Material real	27 de abril de 2022	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte
		Con el fin de		Humanos	Del 25 de abril al 21 de octubre de

 Autonomía e iniciativa personal		PROYECTOS TRANSVERSALES			Versión: 01	Código: F-SOC-13
		CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO			Fecha de Aprobación: 29/Nov/18	
Competencia social y ciudadana	Viernes de fruta	incentivar el consumo de frutas	Estudiantes	2022	Laidy Duarte Duarte	
	Picnic al patio	Los estudiantes compartirán con la docente y compañeros de clase en el patio del Centro Educativo un picnic saludable, cada estudiante traerá un alimento nutritivo y se hablará sobre la importancia de dicho alimento.	Físicos Frutas Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Físicos Frutas	20 de mayo de 2022	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	
		Los estudiantes	Humanos Estudiantes	17 de agosto de 2022	Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte	

<p>Competencia para aprender a aprender</p>	<p>Conmemoración día mundial contra la obesidad.</p>	<p>esta fecha especial la docente titular proyectará un video relacionado con el tema y se compartirá un folleto educativo para compartir el mensaje.</p>	<p>Docentes Coordinadora</p> <p>Físicos Folleto Televisor</p>	<p>16 de octubre de 2022</p>	<p>Anyi Liceth Martinez Laury Galvis H. Laidy Duarte Duarte</p>
<p>Competencia para aprender a aprender</p>	<p>Conmemoración día mundial de la alimentación</p>	<p>Para conmemorar esta fecha especial la docente titular proyectará un video relacionado con el tema y se compartirá un folleto educativo para compartir el mensaje.</p>	<p>Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora</p> <p>Físicos Folleto Televisor</p>		



MATRIZ DE TRANSVERSALIDAD

PROYECTOS	CONEXIONES CURRICULARES						ACTIVIDADES	RESPONSABLE
PRAE (Proyecto ambiental escolar)								
EDUDERECHOS (Educación para el ejercicio de los derechos humanos)								
PESCC (Proyecto de educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía)								
Educación Vial								
Proyecto Educación Económica y Financiera (emprendimiento)								
Estilos de Vida Saludable								