

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, RECREACION Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE.



2022 - 2025

INTRODUCCION

El proyecto de Estilos de vida saludable, recreación y aprovechamiento del Tiempo Libre busca generar espacios transversales donde el estudiante tiene decisión propia, gusto y disponibilidad, para decidir que hacer y cuando siempre pensando en el bienestar propio y en el de los de su entorno.

JUSTIFICACIÓN

La utilización de estilos de vida saludables, recreación y aprovechamiento del tiempo libre es la actitud positiva de cada persona en el desarrollo de actividades para el aprovechamiento del tiempo libre, que le permitan un equilibrio biológico, psicológico y social, para contar una buena salud y una mejor calidad de vida, es un espacio para mejorar la salud física y mental, desarrollar la personalidad y mejorar su equilibrio individual.

Los deportes, los juegos y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo físico de la persona. La recreación que se realiza al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más saludable para el mantenimiento de su bienestar físico. Por esto, el uso de los espacios deportivos es propicio para crear una cultura deportiva.

Aprovechar el tiempo libre y crear hábitos de vida saludable en el Centro Educativo Rural ISCALÁ SUR se justifica en la medida en que se ayude al desarrollo integral del estudiante, dicho desarrollo integral contempla no solo los aspectos de lo cognitivo, sino también, lo sicomotor y lo afectivo.

En la experiencia grupal se aprende a trabajar en equipo, a respetar y coordinar puntos de vista con los demás, a ser responsable, a solucionar conflictos por medio del diálogo, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes.

El proyecto busca dar alternativas para que los estudiantes puedan elegir en sus ratos libres actividades saludables, agradables y fructíferas en el aula, en el hogar y donde se relacione.

ANTECEDENTES

En el CER ISCALÁ SUR se viene desarrollando un proyecto de estilos de vida saludable el cual se ejecuta en el área de educación física en todos los grados con la participación de todos los estudiante y docentes.

DIAGNÓSTICO

En el Centro Educativo Rural ISCALÁ SUR planteamos un diagnóstico teniendo en cuenta debilidades, oportunidades, fortalezas y amenazas.

DEBILIDADES

- Falta de espacios adecuados para la práctica de los diferentes deportes
- Apatía de algunos estudiantes hacia la práctica de los deportes.
- Faltan espacios propicios para el desarrollo de las diferentes actividades.
- No se cuenta con docentes en el área de educación física recreación y deporte.

OPORTUNIDADES

- Ley 181 por medio de la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte.
- El CER ISCALÁ SUR promoverá la preparación de las actividades.
- Motivación para que los estudiantes den a conocer sus habilidades artísticas, culturales y deportivos encaminados a desarrollar hábitos de estilos de vida saludables.
- Aprovechamiento de las actividades en educación física para desarrollar el proyecto.

FORTALEZAS

- Los estudiantes poseen algunos conocimientos sobre los estilos de vida saludable.
- Hay proyección cultural y deportiva por parte de muchos estudiantes.
- Oportunidad para participar en el desarrollo del proyecto.

AMENAZAS

- La baja cobertura en las diferentes sedes del CER.
- Escasez de tiempo para el desarrollo de las diferentes actividades.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.

La falta de orientación, ocupación laboral de los padres y apatía de algunos estudiante hacen de su tiempo libre una pérdida en su campo formativo, ya que la mayoría le dan campo al ocio, vicios, televisión, utilización de las redes y plataformas sociales para escapar a las actividades académicas y recreativas, lo que hace que se pierda la calidad humana, toma de decisión y formación integral, respeto por los demás y por sí mismo.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Crear y desarrollar espacios que permitan estilos de vida saludable, aprovechamiento y buen uso del tiempo libre , actividades artísticas, culturales, sociales, recreativas y deportivas en el centro Educativo rural ISCALÁ SUR del municipio de Chinácota, para una sana convivencia en el ámbito escolar y familiar, contribuyendo con hábitos de estilos de vida saludable en los estudiantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Planear y desarrollar actividades estilos de vida saludable, recreación y aprovechamiento del tiempo libre de toda la comunidad educativa del Centro Educativo Rural ISCALÁ SUR y que se ajusten a las necesidades de su entorno.
- Mejorar la calidad de vida de los estudiantes creando hábitos saludables.
- Reducir el estrés y agresividad, para tener una mejor convivencia.

MARCO LEGAL

El artículo 52 de la constitución política determina 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".

La Ley del deporte, Ley 181 de 1995, en el artículo 2, dice: El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El artículo 14 del literal b, de la Ley General de Educación hace referencia al aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la Educación Física, Recreación y Deporte formativo para lo cual la institución a través del área respectiva promoverá y estimulara su difusión y desarrollo; Iniciaremos la aplicación de este proyecto pedagógico.

Artículo 13.- Todo menor tiene derecho al descanso, al esparcimiento, al juego, al deporte y a participar en la vida de la cultura y de las artes. El Estado facilitará, por todos los medios a su alcance, el ejercicio de este derecho. Código del menor en Colombia.

MARCO CONCEPTUAL

- **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Por lo tanto, más que de una vida sana hace referencia a un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

- **HIGIENE**

Una buena higiene evita problemas de salud: infecciones, problemas dentales o dermatológicos. La higiene no sólo se refiere al aseo y limpieza del cuerpo, sino que afecta también al ámbito social.

- **VIDA SALUDABLE**

Se entiende por vida saludable a la forma de vida en la que se desarrolla una persona manteniendo un equilibrio armónico en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreativa (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz mental. Para llevar una vida saludable deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer mucho como comer muy poco. Por lo tanto debemos tener en cuenta los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Denominamos ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no nos benefician y que no producen ningún tipo de enriquecimiento personal.

Denominamos tiempo libre al periodo que utilizamos para la recreación, la diversión y el descanso.

DEPORTE

El deporte es la actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros), asociada a la competitividad deportiva. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

- **JUEGO**

Juego: actividad física o mental que se realiza para divertirse o entretenerse ya sea solo o con otras personas.

- **LÚDICA**

La lúdica busca relacionarse y divertirse, produciendo beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, nos lleva a ser integrales, a ser, pensar y actuar para mejorar sus condiciones de vida.

- **RECREACIÓN**

La recreación es la acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, recrear significa divertirse, alegrarse o deleitarse, es decir entretenernos sanamente en bien de nuestra salud física y mental.

ESTRUCTURA METODOLÓGICA



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL ISCALA SUR-CHINACOTA
DECRETO DE CREACION No. 000252 del 12 de abril de 2005
RESOLUCIÓN DE FUNCIONAMIENTO No. 005862 NOVIEMBRE 28 DE 2007
NIT 900103584-7 DANE 254172000128



Una metodología vivencial con un alto nivel de expectativas sanas y saludables, para compartir experiencias grupales a través de talleres tales como deporte y juegos en el área de educación física.

Medir actividades lúdicas y saludables, crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades saludables.

Evaluar periódicamente el desarrollo del proyecto.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	OBJETIVO	RECURSOS	FECHA	RESPONSABLES
DEPORTE Y JUEGOS TRADICIONALES Y DE MESA. (Microfútbol, basquetbol, voleibol, ajedrez. Trompo, la golosa, canicas, carrera de encostalados, jazz, escondite etc. Parqués, dominó, stop, etc.	Desarrollar la capacidad motriz, sensorial y comunicativa en los estudiantes a través del deporte y de los juegos tradicionales.	Físicos: (Espacios deportivos, Salón) Materiales: (Balones, lazos, trompos, canicas entre otros) Humanos: Docentes, estudiantes.	Primer periodo año 2022.	Director Docentes del CER ISCALÁ SUR.
EXPRESIONES ARTISTICAS Y CULTURALES. (Danza, teatro, títeres, cultura popular: coplas, refranes, dichos, retahílas...)	Fomentar en los estudiantes el desarrollo de las expresiones artísticas y culturales.	Físicos: (Espacios deportivos, Salón) Materiales: (textos, medios tecnológicos, vestuario entre otros) Humanos: Docentes, estudiantes.	Segundo Periodo 2022	Director Docentes del CER ISCALÁ SUR.
FESTIVAL DE LA PINTURA.	Estimular la creatividad a través de la pintura en los educandos.	Físicos: (Espacios deportivos, Salón) Materiales: (Colores, marcadores, crayolas, cartulina, témperas, pinceles, etc.) Humanos: Docentes, estudiantes.	Tercer periodo 2022	Director Docentes del CER ISCALÁ SUR.
FESTIVAL GASTRONÓMICO	Promover en los estudiantes prácticas de alimentación	Físicos: (restaurante) Materiales: (utensilios de	Cuarto periodo 2022	Director Docentes del CER ISCALÁ SUR.

	saludable y buenos hábitos de higiene.	cocina, alimentos necesarios, útiles de aseo) Humanos: Docentes, estudiantes, Manipuladora de alimentos. Padres de familia.		
--	--	---	--	--

CONTROL Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

- Revisar oportunamente cada actividad.
- Estimular los logros de los estudiantes.
- Realizar auto evaluaciones por parte de los estudiantes.
- Evaluar periódicamente las actividades del proyecto.

RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS

- Ley general de educación, artículos 5, 10, 14, 20, 22, 36.
- Decreto 1860 de 1994
- Guías cátedras de salud pública.
- Páginas web. Colombia aprende.edu.co
- Documentos Estilos de vida saludable.
- Artículos proyectos pedagógicos transversales.
- Los hábitos de higiene y mandamientos de la salud.
- Documento MEN.
- Sentido y retos de la transversalidad.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



JORNADAS RECREATIVAS EN LAS SEDES DEL CENTRO:









Gobernación
de Norte de
Santander

Secretaría de Educación

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
CENTRO EDUCATIVO RURAL ISCALA SUR-CHINACOTA
DECRETO DE CREACION No. 000252 del 12 de abril de 2005
RESOLUCIÓN DE FUNCIONAMIENTO No. 005862 NOVIEMBRE 28 DE 2007
NIT 900103584-7 DANE 254172000128



JUEGOS QUE MEJORAN LA CAPACIDAD ANALITICA Y MENTAL



ACTIVIDADES LUDICAS Y DE INTEGRACION



SANA ALIMENTACIÓN



APRENDIENDO DE CULTURA Y GASTRONOMÍA



ARTE Y DRAMATIZACIÓN



