

	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 9	

TITULO DEL PROYECTO
“Corazón feliz” 
AREAS /DIMENSIONES
CIENCIAS NATURALES – EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTES – ÉTICA Y VALORES HUMANOS
FECHA DE RECEPCION (Día-mes-año)
04- ABRIL - 2023
PRESENTADO POR
MONICA CASTRO CORTES - LAURY GALVIS HORLANDY
RESUMEN DEL PROYECTO
Este Proyecto tiene como objetivo concienciar y apropiar a la comunidad del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña de hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la alimentación, loncheras y ejercicio básico. Para su desarrollo se realizarán acciones sencillas e integradoras en el transcurso del año escolar demostrando mediante actividades y videos educativos 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 “Corazón 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, autocuidado, emociones.
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, 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.

	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 9	

En nuestra Centro Educativo ComfaOriente Ocaña se hace necesario este proyecto ya que muchos padres consideran la lonchera como un “pequeño refrigerio”, sin prestar mayor atención a sus valores nutricionales y su impacto en los menores. Loncheras basadas en dulces, bebidas azucaradas y paquetes de frituras que, aunque son del gusto de los niños, no tienen ningún balance nutricional. Esperamos con este proyecto contribuir a una sana alimentación que permita complementar sus necesidades nutricionales necesarias para poder alcanzar un óptimo desarrollo.

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 circunstancia 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 optimo, el cumplimiento personal y la vida productiva.

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.

Alimento: Es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo. Los alimentos suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales.

Autocuidado: Aquellas tareas y hábitos que incluyamos en nuestra rutina para dedicarnos a cuidar de nosotros mismos, o mejorar nuestra salud.

Emociones: Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos -fisiológicos y endocrinos- de origen innato.

MARCO LEGAL

	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 9	

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

Artículo 10 numeral 16. Promover actividades de recreación y deporte

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.

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.

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;

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;

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;

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;

Ley 181 de 1995, en su artículo 3º, 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.

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.

OBJETIVO GENERAL
Fomentar hábitos saludables en los estudiantes y todo la comunidad educativa del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña que conlleve a mejorar su calidad de vida.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS
• Crear conciencia en los estudiantes del Centro Educativo Comfaorient e Ocaña sobre la importancia de llevar una vida saludable mediante videos educativos. • Recomendar en las instrucciones semanales a los estudiantes del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña la importancia de incluir el estilo de vida saludable. • Realizar una actividad recreativa donde se involucre toda la comunidad educativa sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable.
POBLACIÓN OBJETIVO
El proyecto Estilos de Vida Saludable va dirigido a toda la comunidad Educativa del Centro Educativo Comfaorient e Ocaña, la cual cuenta con la siguiente población.
Estudiantes

- Pre jardín: 13 estudiantes
- Jardín: 21 estudiantes
- Transición: 15 estudiantes
- Primero: 16 estudiantes
- Segundo: 19 estudiantes
- Tercero: 21 estudiantes
- Cuarto: 19 estudiantes
- Quinto: 12 estudiantes

Docentes: El cuerpo docente está compuesto por 10 profesoras titulares y una docente para el área de inglés y un docente en el área de Educación física.

Parte administrativa: Rectora, coordinadora, auxiliar de educación

Parte de servicios generales: encargada de limpieza y personal de vigilancia

RECURSOS			
FÍSICOS:	Material didáctico		
	Material audio- visual (televisor, video beam, parlante)		
	Alimentos saludables		
	Material real		
HUMANOS:	Comunidad Educativa del Centro Educativo ComfaOriente Ocaña		
META			
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.			
METODOLOGIA			
En este proyecto se pretende fomentar los buenos hábitos de estilos de vida saludable en la comunidad en general del Centro Educativo Comfaorient Ocaña a través de diferentes actividades como recreativas y charlas 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.			
CRONOGRAMA			
FECHA (Por semana o mes)		ACTIVIDAD A REALIZAR	RESPONSABLE
Del	AL		
22 de Agosto de 2023		Apertura del proyecto	Monica Castro Cortes Laury Galvis H.
22 de Agosto de 2023 al 22 de Septiembre		Charla en la instrucción semanal sobre estilos de vida saludable	Docentes titulares de la primaria Laury Galvis H. Monica Castro Cortes
28 de Agosto de 2023		Video educativo sobre hábitos saludables	Monica Castro Cortes Laury Galvis H.
01 de Septiembre de 2023		Picnic al patio	Docentes titulares de la primaria Laury Galvis H. Monica Castro Cortes
8 de septiembre		Bailoterapia	Monica Castro Cortes Laury Galvis H.
EVALUACIÓN (Describe la periodicidad y elementos evaluativos que utilizará para conocer los alcances del proyecto)			

	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 9	

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.

BIBLIOGRAFIA

<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%C3%91OS%20DE%20TRANSICION%20COLEGIO%20NYDIA%20QUINTERO%20DE%20TURBAY%20A%C3%91O%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.
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.
MINISTERIO DE SALUD. DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. Documento técnico: Promoviendo universidades saludables. Lima: Ministerio de Salud; 2010. 38 p.
MINISTRIO DE SALUD Y PROTECCION SOCIAL. DIRECCIÓN DE EPIDEMIOLOGÍA Y DEMOGRAFÍA. GRUPO ASIS. Análisis de Situación de Salud según regiones. Colombia. 2013. p. 59.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/2514/Le%C3%B3nmedinaliliana.pdf?sequence=1>
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/4379/29567_4actividad.pdf?sequence=1

<https://www.eluniversal.com.co/salud/la-importancia-de-una-lonchera-balanceada-en-el-desarrollo-escolar-de-los-ninos-LUEU404492> recatado a de abril 2023

<https://neocare.gt/es/blog/la-importancia-de-la-lonchera-saludable>

<https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
<https://www.youtube.com/watch?v=6UN4NyEMsrs> video de hábitos saludable primaria
<https://www.youtube.com/watch?v=QpF9NJXNx7k> video habitos saludables preescolar
<https://www.youtube.com/watch?v=ZXI-ajqk3-A> cuento habitos saludables

ANEXOS

EVIDENCIAS

	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 6 de 9	

PLAN OPERATIVO

COMPETENCIA	ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS	RECURSOS	FECHA	RESPONSABLES
Competencia en comunicación lingüística Autonomía e iniciativa personal Competencia social y ciudadana	Apertura del proyecto	En la instrucción se dará inicio al proyecto de estilo de vida salubre.	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Físicos Parlante	22 de Agosto de 2023	Laury Galvis H. Monica Castro Cortes
	Charla en la instrucción semanal sobre estilos de vida saludable	Se iniciará semanalmente una charla educativa Con el fin de incentivar el consumo de loncheras saludables, los estudiantes deberán traer una fruta como parte de su lonchera los	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Nutricionista Físicos Parlante Video beam Material real	22 de Agosto de 2023 al 22 de Septiembre	Laury Galvis H. Monica Castro Cortes
Autonomía e iniciativa personal Competencia para aprender a aprender					

	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 7 de 9	
Competencia para aprender a aprender Competencia para aprender a aprender	Video educativo sobre hábitos saludables	días viernes de cada semana. Se enviará a las docentes el link del video de estilos de vida saludable para que los niños lo vean y lo socialicen.	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora	28 de Octubre de 2023	Laury Galvis H. Monica Castro Cortes	
	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.	Humanos Estudiantes Docentes Coordinadora Físicos Frutas	08 de Septiembre de 2023	Laury Galvis H. Monica Castro Cortes	
	Bailoterapia	Los estudiantes tendrán un momento divertido	Humanos Estudiantes Docentes	8 de Septiembre de 2023	Laury Galvis H. Monica Castro Cortes	

	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 8 de 9	
		mediante la realización de la bailotarepia kids, con el fin de crear en ellos rutinas de actividad física.	Coordinadora Físicos Parlante			

	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 9 de 9	

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								