



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



¿CUAL ES MI ESTILO?
ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE

INFORME EJECUTIVO
PROFESOR HENRY SANCHEZ
PROFESOR JOSE NELSON CAÑAS

HERMES LEIAS CRISTANCHO LEAL
Rector

INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
CACOTA
2021



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de la promoción de estilos de vida saludable se enfoca a toda la comunidad de la Institución Educativa Ortún Velasco, promoviendo espacios y estrategias que permitan asumir el estado físico, con responsabilidad frente al impacto moderno y los cambios sociales desde una perspectiva integral donde la cultura de vida saludable incorpore en sus prácticas, la recreación, el deporte, la actividad física, la nutrición como alternativa y hábitos del diario vivir, generando así estilos de vida saludable y a la vez inmerso en la transversalidad de las competencias ciudadanas relacionadas con trabajo en equipo, la autoestima, el respeto a las normas, el liderazgo y la responsabilidad.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



2. TITULO DEL PROYECTO:

¿CUAL ES MI ESTILO?

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

3. CONTEXTO

La institución Educativa Ortún Velasco se encuentra ubicado en la carrera 2 Nro. 2-54 Barrio el Calvario, ofrece los servicios educativos desde los grados de Pre- escolar, Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica. Cuenta con 236 estudiantes, los cuales en su mayoría pertenecen a los estratos 1, 2 y 3. Los estilos de vida saludable no son un tema prioritario en la mayoría de los estudiantes, sin embargo, la práctica deportiva es un fuerte en su rutina diaria, por lo tanto, el desarrollo de los juegos inter-clases y encuentros esporádicos de diferentes disciplinas deportivas son practicados por la totalidad de la comunidad.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



4. PROBLEMA

La falta de actividad física y el consumo de comida chatarra, son algunos de los factores que han incrementado notablemente el sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares prematuras en la población infantil y juvenil de nuestra región. La población estudiantil de la Institución Educativa Ortún Velasco pertenece a un estrato socio económico medio bajo, las costumbres de nutrición y aprovechamiento del tiempo libre, transmitidas por herencia y contexto, evidencian desde la observación directa una marcada tendencia a consumir comida chatarra, bebidas gaseosas, dulces, empanadas, chicles y golosinas que están al alcance de su presupuesto, complementando estas prácticas con rutinas sedentarias en su tiempo libre enmarcadas en su mayoría en los videojuegos, acceso a redes sociales por internet o programas de televisión durante la jornada extraescolar. Por lo tanto, se hace necesario abordar la problemática desde los espacios educativos, implementando estrategias institucionales aprovechando el tiempo que los niños y jóvenes permanecen en la Institución Educativa. Al tener niños y jóvenes más saludables y menos sedentarios se favorecen los procesos de aprendizaje y se optimizan las relaciones sociales haciendo más feliz y duradera la vida escolar. Lo anterior nos lleva a definir la pregunta problematizadora: ¿De qué manera la institución Educativa Ortún Velasco, puede ofrecer espacios para desarrollar estrategias encaminadas a modificar la preferencia por la comida chatarra y la falta de interés por la práctica de actividad física?



5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Incentivar los estilos de vida saludable, a través del aprovechamiento del tiempo libre, las actividades deportivo-recreativas y el consumo de alimentos nutritivos como estrategias para implementar entornos saludables desde la vida escolar.

5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Estimular la práctica de actividades lúdicas deportivas, para dinamizar hábitos de cuidado, aprecio del cuerpo propiciando un clima individual, social, sano y saludable.
- Promover los estilos de vida saludable a través del consumo de alimentos sanos y nutritivos
- Promover la formación integral como condición para el logro de mejores Niveles en la calidad de vida.
- Desarrollar talleres que propicien el sano esparcimiento, los hábitos saludables dentro y fuera de la Institución.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



6. PLAN DE ACCIÓN

SEMANA/MES	ACTIVIDAD	TIEMPO
TERCERA/ENERO	Inducción a Estudiantes	4 horas
SEGUNDA/MAYO	Fruti-cumpleaños	4 horas
TERCERA/JULIO	Rumba Sana	2 horas
TERCERA/SEPTIEMBRE	Maratón-Aerobic	4 horas
SEGUNDA/NOVIEMBRE	Fruti-Cumpleaños	4 horas



REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
 INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
 DANE 154125000166
 NIT 890504779-1



OBJETIVOS	METAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHA	
					INICIA	TERMINA
Incentivar los estilos de vida saludable, a través del aprovechamiento del tiempo libre, las actividades deportivo-recreativas y el consumo de alimentos nutritivos como estrategias para implementar entornos saludables desde la vida escolar.	Al finalizar el año 2020, la Institución educativa Ortún Velasco, tendrá el 40% de la comunidad Educativa involucrada en el proyecto "cuál es mi estilo", fomentando los estilos de vida saludable	talleres propuestos/talleres desarrollados 5 talleres propuestos/40% talleres realizados	Inducción y socialización Al proyecto transversal estilos de vida saludable a docentes y estudiantes (folleto)	Rector, Hermes Elías Cristancho Leal, Profesores: Henry Sánchez, Nelson Cañas	20-01-2020	20-01-2020
			Celebración de cumpleaños saludable semestral	Rector, Hermes Elías Cristancho Leal, Profesores: Henry Sánchez, Nelson Cañas		
			grupo uno (8-11),	Rector, Hermes Elías Cristancho Leal, Profesores: Henry Sánchez, Nelson Cañas.	11-06-2020	11-06-2020
			grupo dos (9-10)	Rector, Hermes Elías Cristancho Leal, Profesores: Henry Sánchez, Nelson Cañas.	20-01-2020	30-11-2020



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



			Implementación de Hidratación en horas de Educación física y torneos relámpago intramurales	Salud Pública		
				Salud Pública	30-09-2020	30-09-2020
			Rumba sana	Rector, Hermes Elías Cristancho Leal, Profesores:	31-08-2020	31-09-2020
			Salida de campo (cometas, refrigerios saludables)	Henry Sánchez, Nelson Cañas Titulares		



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



7. EVIDENCIA DE LA TRANSVERSALIDAD

¿Cuál es mi estilo?, desde este interrogante en el establecimiento educativo se da inicio a fomentar una conducta al momento del aprovechamiento del tiempo libre, las actividades de recreación y el consumo de alimentos nutritivos como estrategia para implementar los entornos saludables desde la vida escolar. En las diferentes áreas del conocimiento, estamos llamados a replicar la transversalidad. Se aplica en charlas, inicio de clase, formaciones y al descanso.