



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



# **PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.**

**DOLLY GUALDRON CARVAJAL  
NERY MARÍA PEDROZA NORIEGA**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA  
ANGELITA  
EL ZULIA, 2024**



## Tabla de contenido

|       |                                                                                                                   |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.    | INTRODUCCIÓN .....                                                                                                | 3  |
| 2.    | JUSTIFICACION.....                                                                                                | 5  |
| 3.    | CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DEL CONTEXTO .....                                                                      | 6  |
| 3.1   | POBLACIÓN OBJETO. ....                                                                                            | 6  |
| 3.2   | METODOLOGÍA.....                                                                                                  | 7  |
| 3.3   | CONTENIDOS PROGRAMATICOS.....                                                                                     | 7  |
| 3.4   | EVALUACIÓN.....                                                                                                   | 8  |
| 4.    | PROBLEMÁTICA CONTEXTULIZADA .....                                                                                 | 8  |
| 5.    | PRIORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES.....                                                                              | 9  |
| 5.1   | Habilidades para la vida saludable .....                                                                          | 11 |
| 6.    | MARCO TEÓRICO.....                                                                                                | 13 |
| 6.1   | Referentes Contextuales.....                                                                                      | 13 |
| 6.2   | Referentes Conceptuales.....                                                                                      | 13 |
| 6.3   | Los Estilos De Vida Saludable .....                                                                               | 14 |
| 7.    | REFERENTES LEGALES.....                                                                                           | 17 |
| 8.    | ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS Y METODOLÓGICAS FORMATIVAS A IMPLEMENTAR (LÍNEAS DE ACCIÓN, ACCIONES Y COMPETENCIAS)..... | 18 |
| 8.1   | Programa de Educación para la Salud: .....                                                                        | 18 |
| 8.2   | Promoción de la Actividad Física:.....                                                                            | 19 |
| 8.2.1 | Rondas Infantiles: .....                                                                                          | 19 |
| 8.2.2 | Juegos Tradicionales: .....                                                                                       | 20 |
| 8.2.3 | Pausas Activas:.....                                                                                              | 21 |
| 8.3   | Cambio en el Entorno Escolar: .....                                                                               | 22 |
| 9.    | PROPUESTA PEDAGÓGICA. ....                                                                                        | 24 |
| 9.1   | Programa de Educación para la Salud .....                                                                         | 24 |
| 9.2   | Promoción de la Actividad Física: .....                                                                           | 27 |
| 9.3   | Cambio en el Entorno Escolar: .....                                                                               | 29 |
| 10.   | ACTORES Y PARTICIPACIÓN (INTERDISCIPLINARIEDAD, INTERSECTORIALIDAD, INTERINSTITUCIONAL).....                      | 30 |
| 10.1  | Programa de Educación para la Salud: .....                                                                        | 30 |
| 10.2  | Promoción de la Actividad Física: .....                                                                           | 34 |
| 10.3  | Cambio en el Entorno Escolar: .....                                                                               | 36 |
| 11.   | PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN (POA).....                                                                               | 39 |
| 12.   | EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....                                                                                      | 47 |
| 13.   | REGISTRO Y EVIDENCIAS.....                                                                                        | 48 |
| 13.1  | Programa de Educación para la Salud: .....                                                                        | 48 |
| 13.2  | Promoción de la Actividad Física. ....                                                                            | 48 |
| 13.3  | Cambio en el Entorno Escolar: .....                                                                               | 48 |



## 1. INTRODUCCIÓN

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y nutrición saludable, actividad física, reducción del consumo de sustancias psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los estudiantes, 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.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, la vereda, la familia y la sociedad.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen



decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo, partiendo de la importancia que tienen los alimentos para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes en lo biológico, psíquico y social, y que inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de nuestra institución educativa y basados en el estudio del Ministerio de Educación Nacional “Mirar el país en términos alimentarios, nos muestra como las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente, a partir de una gran diversidad de ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional donde poblaciones diversas no constituyeron colectivamente una idea de país (nación) alrededor de uno (s) alimento (s) o preparación (es) sino construyeron su identidad de forma local desde su diferencia y desde los alimentos disponibles”. Se crea la necesidad educativa de construir, formular y desarrollar el Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, para crear hábitos alimentarios, de nutrición, de higiene, de recreación física entre otros para mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa en especial de nuestros estudiantes.

Es esencial que los padres de familia asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándolos a que una alimentación y nutrición sana es la base de nuestra salud, sana y saludable a partir del hogar y la familia y que debe continuar con la enseñanza en la institución educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal y los demás derechos de los niños, adolescentes y jóvenes que permitan fortalecer su proyecto de vida y mejorar su calidad de vida.

La economía juega un papel fundamental en el Proyecto de Estilos de Vida Saludable, por eso se desarrolla en articulación con el PAE – restaurante escolar que apoya el gobierno nacional, con recursos para la compra de alimentos para un almuerzo balanceado, de esta manera la institución educativa y la comunidad , constituyen una convergencia de apoyo bilateral entre docentes, estudiantes y población en general trabajando por un fin común, y hábitos de vida saludable, y habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

Los proyectos pedagógicos transversales, entre ellos los Estilos de Vida Saludable, no son un producto acabado, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y transferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución definitiva, sino en la búsqueda de cada vez



mayores niveles de apropiación para afrontar con autonomía los problemas, retos y cambios socioculturales.

## 2. JUSTIFICACION

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.

A partir de 1997 en nuestro país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo socio-cultural: Salud, Educación y el Instituto de Bienestar Familiar, con el apoyo de organizaciones de la salud: Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar la Estrategia de Escuelas Saludables para satisfacer los problemas de salud de los estudiantes.

La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de 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.

A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente una promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa Rural La Angelita del Municipio El Zulia. De



la misma manera se focaliza el “Desarrollo Humano Sostenible y Calidad de Vida” pues el PNUD enfatiza que el desarrollo humano como un proceso de ampliación de las opciones de las personas, considerando tres opciones esenciales: Llevar una vida saludable, adquirir conocimientos y tener acceso a los recursos necesarios para mantener una vida decente, por lo tanto, se busca que estos parámetros se establezcan como política educativa en la Institución.

### **3. CARACTERIZACIÓN Y LECTURA DEL CONTEXTO**

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia, son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio.

La Institución Educativa, ubicada en el sector rural del Municipio de El Zulia, Norte de Santander, atiende una población escolar cerca a los trescientos estudiantes en los niveles ciclos y grados de preescolar (grado cero), básica primaria y secundaria y la Educación Media Técnica, además de los modelos educativos flexibles y la Educación de Jóvenes y Adultos “Proyecto Ser Humano”. La mayoría de los educandos provienen de familias ubicadas en los estratos 0, 1 y 2.

En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa la Angelita, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños, adolescentes y jóvenes.

#### **3.1 POBLACIÓN OBJETO.**

Integrantes de la Comunidad Educativa de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA del Municipio El Zulia, en especial los niños, adolescentes y jóvenes.



### 3.2 METODOLOGÍA.

Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación con Salud Pública Municipal y Departamental. El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con publicidad visual, auditiva y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable.

Con base en lo anterior se implementará una metodología de ecu – comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de las TIC'S, y se manejarán tres momentos, establecidos de la siguiente manera:

1. **Observando comunicando:** Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar.
2. **Nuestra red social:** Por medio de las redes sociales de los estudiantes y docentes de la institución se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, 'memes' realizados por los participantes del proyecto en hábitos de vida saludable.
3. **Fundamentación:** Estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

### 3.3 CONTENIDOS PROGRAMATICOS.

Concepto de vida; de derechos y deberes; de nutrición, alimentación, dieta alimentaria; salud higiene personal, los valores, la educación, las costumbres y los buenos modales, los hábitos, la enfermedad y su prevención; que son los estilos de vida saludable, la alimentación balanceada en el desayuno, almuerzo, media mañana y comida saludable, la digestión; la actividad física, la recreación y el deporte; la utilización del tiempo libre; la convivencia y la salud mental; la calidad de vida, el cuidado del medio ambiente; Prevención del Riesgo y el Autocuidado, entre otros.



### 3.4 EVALUACIÓN.

Se llevará a cabo en dos momentos durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable por medio de encuestas a los padres de familia y estudiantes. Los resultados de la evaluación estarán en formatos audiovisuales.

## 4. PROBLEMÁTICA CONTEXTULIZADA

La comunidad de la **Institución Educativa Rural la Angelita** del municipio El Zulia, Norte de Santander, cuenta con una sede principal y cinco sedes, donde sus habitantes se caracterizan por dedicarse a la minería y en menor escala a la ganadería, muy pocos se dedican a la agricultura, sin otros que forme parte de la calidad en la dieta alimenticia, como por ejemplo no hay cultivos de verduras y legumbres que contienen nutrientes que los niños necesitan para tener un crecimiento en su salud física y mental.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes para el estado de salud de los estudiantes y toda la comunidad: padres de familia, directivos y docentes de la I.E.R. LA ANGELITA, es importante la promoción de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

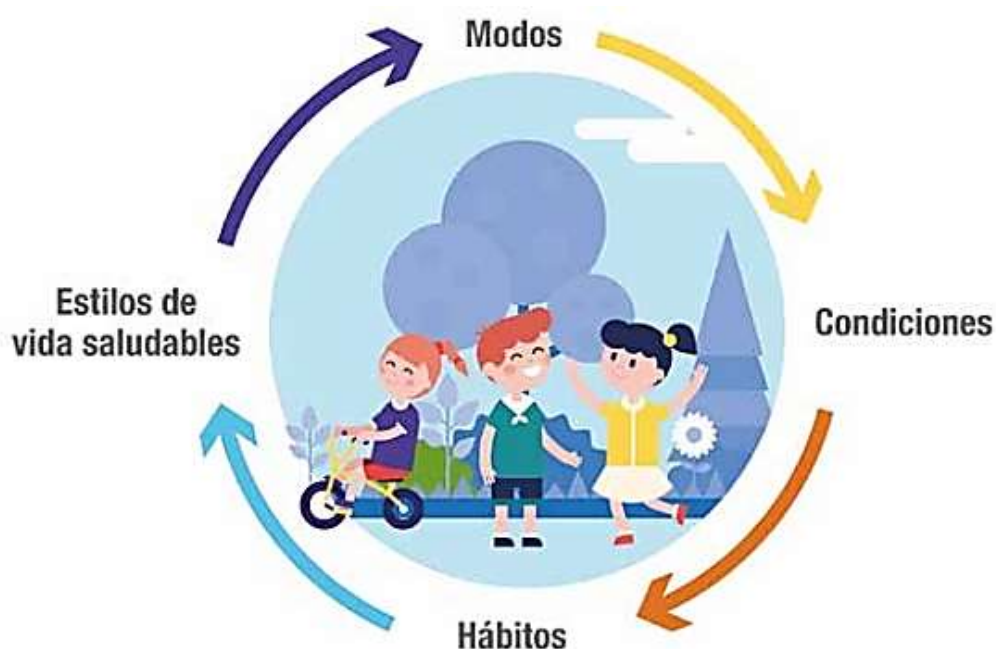
Continuando con algunas situaciones familiares por el escaso recurso económico también los estudiantes relatan que el consumo de carnes rojas, blancas o pescado es difícil y sólo en algunos eventos de importancia en la familia como grados, celebraciones de cumpleaños, eventos religiosos o políticos pueden ingerir estos carbohidratos, demostrando un problema en el estilo de vida saludable.

La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los estudiantes, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciando en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme con alta autoestima, seguros de su cuerpo, críticos y con valores éticos y morales.



## 5. PRIORIZACIÓN DE LAS SITUACIONES

En este proyecto, los estilos de vida saludables (EVS) son concebidos como formas de vida que se crean y moldean en relación con los modos y condiciones. En este sentido, los estilos de vida, aunque tienen relación con los aspectos conductuales, no se consideran estáticos o predeterminados y no dependen exclusivamente del “libre albedrío” de las personas. Desde esta perspectiva, lo que el concepto de estilo de vida permite entender es que los comportamientos de las personas se estructuran en función de su pertenencia a un determinado sector sociocultural; por tanto, tienen un efecto de globalidad y no de comportamiento individual



A continuación, se presentan los conceptos trazadores esenciales para el abordaje, comprensión y promoción de los EVS.

**Salud:** Conjunto de capacidades biológicas, psicológicas y sociales con el que cuentan las personas o colectivos. Estas capacidades permiten disfrutar de una mejor calidad de vida y aportan significativamente al desarrollo humano

**Promoción de la salud:** Proceso de construcción de condiciones y prácticas, orientado a la potencialización de capacidades individuales y colectivas, que permite transformar



las realidades en las que se encuentran inmersas las personas, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para mejorar la calidad de vida. Las actividades de promoción de la salud se realizan en conjunto con, y desde, las personas, y se valoran e incluyen los modos de ser, percibir, pensar, hacer, entre otros.

**Educación para la salud:** Práctica dirigida a fortalecer las percepciones e imaginarios sociales que las personas y comunidades construyen alrededor de la salud para favorecer los procesos de toma de decisiones frente a ésta, a la calidad de vida y al desarrollo humano. Los procesos de educación para la salud contemplan el derecho a la educación para el buen vivir, son pertinentes y coherentes con las necesidades, saberes y experiencias de las comunidades, y buscan que las personas reconozcan sus capacidades y potencialidades, así como que obtengan las herramientas con las que cuentan para la transformación o que sean conscientes que deben formarse para lograrlo.

**Cultura del cuidado:** Se acoge la definición de cultura del cuidado realizada por la Fundación Colombiana del Corazón. Por un lado, la cultura agrupa saberes, creencias, costumbres, representaciones, prácticas y relacionamientos que comparte una comunidad; por otro lado, el cuidado hace referencia a los sentimientos de preocupación, responsabilidad y afecto. Cuidar es una acción humana que, partiendo del sentir y el pensar, permite devolverle a la persona su responsabilidad en el actuar frente a sí mismo y los demás. Entonces, la cultura del cuidado hace referencia a las acciones de responsabilidad frente a comportamientos y conductas individuales que impactan en la conservación y prolongación de la vida.

**Atención primordial en salud** Se retoma la propuesta realizada por la Fundación Colombiana del Corazón, según la cual la atención primordial en salud es una estrategia que permite promover la preservación de la salud a través de la práctica de comportamientos que garantizan el cuidado de la vida como esencia. La atención primordial se ocupa de impulsar hábitos cotidianos para que los individuos aprendan el cuidado de lo esencial, que es su proyecto de vida, garantizando el desarrollo humano integral y sostenible.

**Determinantes sociales en salud** Retomando la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los determinantes sociales en salud son aquellas circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, que resultan de la distribución del dinero, el poder y los recursos que dependen de las políticas adoptadas a nivel mundial, nacional y local.



**Condicionantes sociales:** Pensar en los condicionantes de la salud significa conceder un papel protagónico a las personas, en la medida en que interesan los procesos estructurales, los comportamientos individuales y aquellos que se desarrollan al interior de las familias y las comunidades, y se tejen alrededor de las prácticas de cuidado. A través de este concepto se logra realizar una articulación y complementación entre lo estructural y lo simbólico-cultural, en donde no solo se identifican los aspectos económicos, políticos, sociales, culturales y medio ambientales, sino que se rescata al sujeto, los comportamientos individuales y sobre todo los micro grupales, como los que se desarrollan al interior de las familias y las comunidades en el desarrollo de sus prácticas de cuidado.

**Desarrollo humano** Aumento y fortalecimiento de capacidades, potencialidades y oportunidades para que las personas puedan decidir libremente sobre la forma en que desean vivir sus vidas. Bajo el enfoque de educación para la salud, el abordaje se desarrolla teniendo en cuenta cuatro perspectivas que buscan incrementar el bienestar de los individuos.

- **Perspectiva de las necesidades:** reconoce las posibilidades que tienen las personas de incrementar su calidad de vida a partir de la satisfacción de sus necesidades.
- **Perspectiva de las potencialidades:** asume el desarrollo como el avance progresivo que las personas viven a lo largo del curso de la vida. A la luz de esta perspectiva, los individuos son vistos como seres biológicos, psicológicos, sociales, culturales, espirituales, lúdicos y políticos que se encuentran en relación con el ecosistema y los diferentes entornos.
- **Perspectiva de derechos:** se refiere a la posibilidad que tienen las personas y los colectivos de disfrutar una vida digna mediante la exigibilidad de los derechos y el cumplimiento de los deberes.
- **Perspectiva de las capacidades:** hace alusión a los recursos, aptitudes y oportunidades con las que cuentan las personas para construir su proyecto de vida.

### 5.1 Habilidades para la vida saludable

La educación para la salud implica el desarrollo de capacidades y aptitudes que favorecen el cuidado de sí, de los otros y del entorno. El cuidado de sí hace referencia a una práctica que se desarrolla a largo de la vida y permite a las personas conocerse, ocuparse de sus acciones, de sus propias emociones y pensamientos.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



El cuidado del otro se deriva del primer aspecto, pues solo se puede reconocer a la otra persona como un ser humano, y cuidar de ella, cuando se ha empezado a cuidarse a sí mismo. El último aspecto, la actitud con respecto al mundo, hace referencia a la capacidad de reconocerse como parte de la naturaleza y cuidar de las diferentes formas de vida.

Estas capacidades y aptitudes, llamadas habilidades para una vida saludable, permiten a las personas y colectivos disfrutar de estilos de vida, para tener calidad de vida y propender por un desarrollo humano integral y sostenible.



## 6. MARCO TEÓRICO

### 6.1 Referentes Contextuales.

La Institución Educativa Rural la Angelita, está ubicada en el CASCO RURAL en el municipio El Zulia – Norte de Santander – República de Colombia.

### 6.2 Referentes Conceptuales.

La promoción y puesta en marcha de la salud en la escuela es parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los NNAJ eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación este milenio.

“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 y auto afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enriquecido en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente”.

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...”<sup>1</sup> Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio. 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.

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 entendemos como hábito “El hábito (del latín haber; poseer) es la capacidad del sujeto de conservar y perfeccionar las modificaciones adquiridas. También: la disposición adquirida y perdurable para reproducir los mismos actos con facilidad y perfección

---

<sup>1</sup> Ofelia Tobón C. y Consuelo Ospina G. en su libro Fundamentos teóricos y metodológicos para el trabajo en salud. Universidad de Caldas, centro editorial, 2004. HÁBITOS SALUDABLES PARA UNA VIDA MEJOR



crecientes”.<sup>2</sup> Por consiguiente y uniendo estos dos enfoques teóricos la salud y el hábito es un recurso para la vida diaria y el objetivo de la vida misma. 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 en especial para los NNAJ de la Institución Educativa Rural la Angelita fundamentan una educación multi disciplinar y caracterizada al bienestar en todos los niveles.

Los hábitos de estilo saludable se establecen por tener diversos criterios, y, fundamentos, uno de ellos, y, que trata de enfocar hacia lo pedagógico y la definición de hábitos de vida saludable sería “(O.M.S., 1999) compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijas, sino que están sujetas a modificaciones”.

- Salud, la OMS lo define como es un estado de completo bienestar físico, mental y social.
- Hábito, en las ciencias de la salud, en particular a las ciencias del comportamiento (la psicología), se denomina hábito a cualquier conducta repetida regularmente, que requiere de un pequeño o de ningún raciocinio y que es aprendida, más que innata<sup>3</sup>

### 6.3 Los Estilos De Vida Saludable

Los estilos de vida 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 que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

---

<sup>2</sup> Glosario psicoanalítico. Fuente: <http://www.drogaconsulta.com.ar/marcos-glosario.htm>

<sup>3</sup> Graybie, A. M. y Smith, K. S. (2014). Psicobiología de los hábitos. Investigación y Ciencia, 455, ago, 16-21.



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 Sirtes (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de 13 aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos 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.

**EL AUTOCUIDADO.** El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-Neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humano equilibrados.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



**HILOS CONDUCTORES** Los hilos conductores son las comprensiones que se quieren alcanzar en el estudiante, se convierten en ejes articuladores porque en torno a ellos se integran las competencias básicas y ciudadanas, no se trata de contenidos adicionales para las áreas del currículo, pero su identificación, implica hacer redefiniciones al currículo



## 7. REFERENTES LEGALES

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El Proyecto Educativo Institucional de la IER LA ANGELITA, como Plan de Desarrollo y Carta de Navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado en los principios, valores y fines de la Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.



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

Las Estrategias pedagógicas a continuación, son programas escalables a todos los grados de la institución, se plantean 3 programas: Educación para la salud, Actividad física y Cambio de entorno escolar, abordando aspecto como: la importancia de los alimentos, pirámide de alimentos, nutrientes y vitaminas, la actividad física y pausas activas. Cada estrategia se puede interdisciplinar con las materias de matemáticas, lenguaje, religión, ética y educación física entre otras. EL proyecto de Estilos de Vida Saludable será socializado en una jornada de capacitación de profesores en horario extracurricular, para invitarlos a apoyar y participar de cada actividad planteada en el proyecto, que se realizará durante la jornada escolar y en base al cronograma de actividades propuestas para el año en curso en las diferentes sedes y en sus espacios de clases respectivamente, agradeciendo a los profesores a recolectar evidencias, fotos o videos no mayores a 1 min y enviarlas al correo [lic.dolly05@hotmail.com](mailto:lic.dolly05@hotmail.com).

### **8.1 Programa de Educación para la Salud:**

Incluye lecciones específicas sobre hábitos saludables, nutrición equilibrada y bienestar emocional, Utilizando materiales educativos atractivos y adaptados a la edad para hacer que el aprendizaje sea interactivo y divertido. se centra en fomentar hábitos de vida saludable entre los estudiantes. El programa busca proporcionar conocimientos y habilidades a los docentes, directivos, padres de familia y estudiantes para tomar decisiones informadas sobre su salud, como la importancia de la actividad física, la nutrición adecuada y la higiene personal. no se limita solo a la salud física. También aborda aspectos emocionales, sociales y mentales. Esto ayuda a los estudiantes a desarrollar una comprensión holística de su bienestar y a adoptar un enfoque equilibrado hacia la salud.<sup>4</sup>

La salud y el bienestar están estrechamente relacionados con el rendimiento académico. Los estudiantes saludables tienen una mayor capacidad de concentración, menos ausencias escolares y un mejor desempeño general en el aula.

La propuesta busca involucrar a la comunidad escolar, incluidos padres, maestros y profesionales de la salud. Esto crea un entorno de apoyo y colaboración para promover la salud en el entorno escolar.

---

<sup>4</sup> [https://www.consejogeneralenfermeria.org/images/pdfs/observatorio-nacional/PESEI\\_2021-Actualizado.pdf](https://www.consejogeneralenfermeria.org/images/pdfs/observatorio-nacional/PESEI_2021-Actualizado.pdf)



Entre las actividades propuestas para este año escolar 2024 se plantean 3:

- Poster restaurante escolar, en respuesta al apoyo al PAE. a partir del segundo periodo académico se establecerá 1 por periodo.
- Creación de gráficos de Hábitos Saludables, relacionando diferentes áreas del conocimiento como son las matemáticas, el lenguaje, la ciencia etc.
- Invitaciones a centrales de salud y prácticas como: El lavado de manos y de dientes.

## 8.2 Promoción de la Actividad Física:

Apoyar eventos deportivos o actividades físicas regulares en la escuela, como jornadas de deportes, carreras o programas de ejercicios, apoyar las diferentes actividades propuestas en el calendario institucional, Introducir en clases de educación física las rondas infantiles, juegos tradicionales divertidas y variadas que involucren a todos los estudiantes, independientemente de su nivel de habilidad, de igual manera invitar administrativos a participar y la familia. En otras asignaturas aprovechar espacios pequeños de clases para hacer pausas activas.

Fomentar la participación de los padres en eventos deportivos escolares y promover la actividad física familiar.

A continuación, se describe los beneficios pedagógicos y psicológicos.

### 8.2.1 Rondas Infantiles:

#### ❖ Niños:

**Desarrollo Motor:** Las rondas infantiles son una excelente manera de fomentar el desarrollo motor de los niños. Al bailar y cantar en círculo, los niños coordinan movimientos, mejoran su equilibrio y fortalecen sus músculos<sup>5</sup>

**Estimulación Cognitiva:** Las canciones y los juegos en las rondas estimulan la memoria, la atención y la concentración de los niños. Aprenden letras, ritmos y patrones, lo que contribuye a su desarrollo cognitivo<sup>6</sup>

**Socialización y Trabajo en Equipo:** Al participar en rondas, los niños interactúan con sus compañeros, aprenden a compartir, a respetar turnos y a trabajar en equipo. Estas habilidades sociales son fundamentales para su crecimiento<sup>5</sup>

<sup>5</sup> <http://www.lamemoriarevvida.com/2014/07/02/beneficios-que-aportan-los-juegos-tradicionales-a-ninos/>

<sup>6</sup> <https://bing.com/search?q=ventajas+rondas+infantiles%2c+juegos+tradicionales+y+pausas+activas>



**Cultivo de Tradiciones y Valores Culturales:** Las rondas suelen transmitir canciones y tradiciones populares. Los niños se conectan con su cultura y su historia a través de estas actividades lúdicas<sup>6</sup>

**Diversión y Entretenimiento:** Las rondas son una forma divertida de aprender y disfrutar. Los niños se divierten mientras desarrollan habilidades físicas y sociales.

#### ❖ **Adolescentes:**

**Socialización:** Las rondas siguen siendo una forma divertida de socializar. Los adolescentes pueden recordar con cariño las rondas de su infancia y compartir esas experiencias con amigos.

**Expresión Creativa:** Aunque los adolescentes pueden sentirse más cohibidos, las rondas les permiten expresarse de manera creativa a través del movimiento y la música.

**Trabajo en Equipo:** Al participar en rondas, los adolescentes practican habilidades de trabajo en equipo y cooperación.

#### ❖ **Adultos:**

**Desestresante:** Las rondas pueden ser una excelente manera para que los adultos se relajen y se desconecten del estrés diario. Cantar y moverse en círculo puede ser liberador.

**Conexión Cultural:** Las rondas tradicionales conectan a los adultos con su cultura y tradiciones. Pueden revivir recuerdos y transmitir estas prácticas a las generaciones más jóvenes.

**Actividad Física Moderada:** Las rondas son una forma suave de ejercicio que mantiene a los adultos activos sin ejercer demasiada presión sobre sus cuerpos.

### **8.2.2 Juegos Tradicionales:**

#### ❖ **Niños:**

**Ejercicio Físico:** Los juegos tradicionales implican movimiento activo. Correr, saltar y jugar al aire libre contribuyen a la salud física de los niños y combaten el sedentarismo<sup>5</sup>.

**Imaginación y Creatividad:** Estos juegos no requieren juguetes elaborados. Los niños utilizan su imaginación y se divierten con elementos simples como piedras, ramas o pelotas. Esto estimula su creatividad



**Empatía y Resolución de Conflictos:** Los juegos tradicionales crean roles y situaciones en las que los niños deben resolver conflictos. Aprenden a ganar y perder, a seguir reglas y a confiar en sus compañeros<sup>5</sup>.

**Perdurabilidad en el Tiempo:** Los juegos tradicionales se transmiten de generación en generación. Son atemporales y siguen siendo una fuente de diversión y aprendizaje para los niños de hoy<sup>5</sup>.

#### ❖ **Adolescentes:**

**Competitividad Saludable:** Los juegos tradicionales pueden fomentar una competitividad saludable entre los adolescentes. Jugar al aire libre también les permite desconectarse de las pantallas y disfrutar del entorno natural.

**Recuerdos Compartidos:** Los juegos tradicionales crean recuerdos compartidos con amigos y familiares. Los adolescentes pueden recordar con cariño momentos de su infancia.

**Habilidades Sociales:** Los juegos tradicionales enseñan habilidades sociales como la cooperación, la negociación y el respeto por las reglas.

#### ❖ **Adultos:**

**Ejercicio Lúdico:** Los adultos pueden disfrutar de los juegos tradicionales como una forma de ejercicio lúdico. Jugar a la cuerda, saltar la soga o correr al aire libre es beneficioso para la salud física.

**Integración Social:** Los juegos tradicionales son una excelente manera de integrarse en la comunidad. Eventos como ferias o festivales a menudo incluyen juegos tradicionales que reúnen a personas de todas las edades.

**Mantener la Mente Activa:** Al recordar las reglas y estrategias de los juegos tradicionales, los adultos mantienen su mente activa y estimulada.

### **8.2.3 Pausas Activas:**

#### ❖ **Niños.**

**Descanso y Recuperación:** Las pausas activas permiten a los estudiantes descansar y recargar energías durante la jornada escolar. Estiramientos, movimientos suaves y respiración consciente ayudan a mantener la concentración y reducir el estrés<sup>1</sup>.



**Mejora del Rendimiento Académico:** Al tomar pausas activas, los niños pueden regresar al aula más alerta y concentrados. Esto influye positivamente en su desempeño académico.

**Conciencia Corporal:** Las pausas activas enseñan a los niños a estar conscientes de su cuerpo y a cuidarlo. Aprenden a escuchar sus necesidades físicas y a mantenerse activos sin agotarse.

#### ❖ **Adolescentes:**

**Enfoque en el Aprendizaje:** Las pausas activas ayudan a los adolescentes a mantenerse concentrados durante el estudio. Estiramientos y movimientos suaves pueden mejorar su enfoque.

**Reducción del Estrés:** Los adolescentes enfrentan presiones académicas y emocionales. Las pausas activas les brindan un momento para relajarse y reducir el estrés.

#### ❖ **Adultos:**

**Salud Laboral:** En entornos laborales, las pausas activas son esenciales para la salud física y mental de los adultos. Estiramientos y movimientos ayudan a prevenir la rigidez y el cansancio.

**Productividad:** Las pausas activas pueden mejorar la productividad al recargar la energía y mejorar la concentración.

**Prevención de Lesiones:** Los adultos que trabajan en escritorios pueden beneficiarse de pausas activas para prevenir lesiones por posturas prolongadas.

### **8.3 Cambio en el Entorno Escolar:**

Implementa cambios en el entorno escolar para apoyar estilos de vida saludables, la promoción de hábitos alimenticios equilibrados (PAE). Involucra a los estudiantes en proyectos relacionados con huertas escolares para promover el interés en alimentos frescos, sostenibles, dicha actividad desarrolla:

**Desarrollo de Valores y Habilidades:** Los niños y adolescentes desarrollan valores como la responsabilidad y el cuidado por el medio ambiente al participar en un cultivo. Se fomenta la organización, la colaboración y el trabajo en equipo al trabajar juntos en la huerta.<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> <https://www.escuelaenlanube.com/beneficios-huertos-escolares/>



**Aprendizaje Significativo:** La huerta escolar permite un aprendizaje significativo al poner en práctica conocimientos previos y adquirir nuevos. Los estudiantes experimentan directamente conceptos relacionados con la naturaleza, la biología y la agricultura.

**Adaptabilidad a Todas las Edades:** La huerta puede ser utilizada por niños de Educación Infantil, así como por estudiantes de Educación Primaria y etapas posteriores. Incluso se pueden formar grupos de edades mixtas para trabajar juntos en la huerta.

**Relación con Contenidos Curriculares:** La huerta escolar es una excelente herramienta para enseñar contenidos curriculares a través de la experimentación y el trabajo práctico. Los estudiantes aprenden sobre ciencias naturales, matemáticas, nutrición y más.<sup>8</sup>

**Promoción de la Salud y Alimentación Saludable:** La huerta escolar está relacionado con la salud y la alimentación saludable. Los estudiantes pueden aprender sobre la procedencia de los alimentos y la importancia de una dieta equilibrada.

---

<sup>8</sup> <https://www.unir.net/educacion/revista/huerto-escolar/>



## 9. PROPUESTA PEDAGÓGICA.

A continuación, y con congruencia del capítulo anterior se explicarán las actividades de cada propuesta pedagógica: Educación para la salud, Actividad física y Cambio de entorno escolar, para ser aplicados en primaria, bachillerato, en la familia y en actividades extracurriculares de la institución.

### 9.1 Programa de Educación para la Salud

- ❖ **Actividad de lavado de manos:** Motivar a los estudiantes con frases sobre la importancia de lavarse las manos, como se muestra en la imagen y en primaria llevándolos a la práctica, el docente explicará cómo debe ser el lavado de manos y posteriormente se brindará jabón líquido a cada estudiante, para que éstos se dirijan a los baños de forma ordenada para que hagan el ejercicio y puedan comer su lonchera.





Fuente: <https://www.aeped.es/noticias/dia-internacional-higiene-manos-aep-se-suma-campana-salva-vidas-limpiate-las-manos-oms>

- ❖ Actividad de lavado de dientes: Motivar a los estudiantes con frases sobre la importancia de lavarse los dientes, como se muestra en la imagen y en primaria llevándolos a la práctica después de comer su lonchera, el docente explicará a los estudiantes cómo debe ser el lavado de dientes y posteriormente se brindará crema dental a cada estudiante, para que éstos se dirijan a los baños de forma ordenada para que hagan el ejercicio.



Fuente: <https://www.facebook.com/clivadent/photos/a.443849612396541/3207501582697983/?type=3>

- ❖ **Invitación a instituciones de salud:** Hacer jornadas de capacitación por medio de diferentes EPS u organizaciones promotoras de salud para que hagan brigadas en la I.E.R La Angelita y brinden capacitaciones a los estudiantes, docentes y administrativos. A continuación, se muestra un diseño de la carta de invitación.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



**Municipio del Zulia, Norte de Santander. 11 de mar. de 2024.**

Estimados representantes de [Coosalud, E.S.E. Hospital Juan Luis Londoño, Secretaría de Salud, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar]

Es un placer dirigirnos a ustedes en nombre de INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA creado por la secretaria de educación departamental mediante decreto 01361 de 05 de octubre de 2021 y resolución 004722 de 23 de noviembre de 2021 para invitarles cordialmente a apoyarnos en participar en nuestra Brigada de Salud Oral dirigida a nuestros estudiantes.

Objetivo de la Brigada: Nuestro objetivo es concienciar a los estudiantes sobre la importancia de la salud bucal, promover hábitos de higiene oral y brindarles atención preventiva.

Esperamos su apoyo durante ese día, con: Charlas educativas sobre cepillado dental, uso del hilo dental, cuidado de las encías, Evaluaciones dentales básicas y distribución de kits de higiene oral.

Beneficios para su Entidad: Oportunidad de contribuir al bienestar de la comunidad escolar. Visibilidad y reconocimiento como colaboradores en la promoción de la salud oral. Posibilidad de establecer vínculos con futuros pacientes y sus familias.

Agradecemos su consideración y esperamos contar con su valioso apoyo en este evento. por favor, confírmenos su asistencia.

Para más detalles, no duden en contactarnos al [Teléfono de Contacto] o por correo electrónico a [Correo Electrónico de Contacto].

Atentamente,

[Firma] [Nombre del Remitente] [Cargo u Ocupación del Remitente] [Nombre del Colegio]  
[Teléfono de Contacto] [Correo Electrónico de Contacto]



### ❖ Creación Cartel de Hábitos Saludables

Divide a los estudiantes en grupos y asigna a cada grupo un hábito saludable específico, como lavado de manos, cepillado dental, actividad física, la comida chatarra, lavado de frutas y verduras, agua hervida o tratada o una dieta equilibrada. Pide a cada grupo que diseñe un cartel creativo que destaque la importancia de su hábito asignado, utilizando imágenes, colores y mensajes clave. Después, cada grupo presenta su cartel a la clase y explica por qué ese hábito es crucial para la salud.

Materiales: Marcadores, Pliego de papel Bond o Periódico y recortes de revistas.

- ❖ Poster restaurante escolar: Explicar los beneficios del menú dado por el PAE y por medio de un poster, que se ubicara en el restaurante escolar, en cada periodo se actualizar el poster, para este año en curso se renueva a partir del segundó periodo académico.

## 9.2 Promoción de la Actividad Física:

- ❖ Juegos Tradicionales al Aire Libre:

Introduce juegos tradicionales al aire libre que promuevan la actividad física, como la cuerda de saltar, Cielito, el escondite, la soga, lluvia, policía y ladrones, rondas como “el lobo está” o “ese gato si sirvió”.

Divide a los estudiantes en grupos y organiza un día de juegos rotativos. Cada grupo puede participar en diferentes juegos para experimentar una variedad de actividades físicas. Anima la cooperación, el trabajo en equipo y la importancia de mantenerse activo para la salud.

### Las Escondidas:

Descripción: Las escondidas es un juego tradicional que se puede jugar al aire libre. El objetivo es esconderse de un buscador y evitar ser descubierto.

Cómo se Juega:

Los jugadores seleccionan a quien tomará el papel del buscador o policía.



El buscador cierra los ojos y cuenta hasta un número preestablecido, generalmente de espaldas a los jugadores que se esconderán. Mientras se hace el conteo, los demás participantes corren a esconderse. Al finalizar el conteo, el buscador avisa a sus compañeros que ya es tiempo de buscarlos.

El buscador debe encontrar a los participantes escondidos y tocarlos con la mano para indicar que han sido encontrados.

El juego continúa hasta que se han encontrado a todos los niños.

### **La Lleva (también conocida como Congelados):**

Descripción: La lleva es un juego popular en países como Colombia, México, Venezuela y Costa Rica. El objetivo es atrapar a otros compañeros para que corran detrás de ellos.

Cómo se Juega:

Un jugador comienza como el que “la lleva” o el que atrapa a los demás.

El que la lleva corre detrás de los demás participantes para tocarlos.

Cuando alguien es tocado, se convierte en el nuevo “que la lleva”.

El juego continúa hasta que todos los jugadores han sido atrapados.

### **Congelados (variante de La Lleva):**

Descripción: Congelados es una versión similar a La Lleva, donde un jugador atrapa a los demás y los congela en su lugar.

Cómo se Juega:

Un jugador es designado como el “congelador”.

El congelador toca a los demás participantes, y cuando lo hace, deben quedarse inmóviles como si estuvieran congelados.

Otros jugadores pueden liberar a los congelados tocándolos.

El juego continúa hasta que todos los jugadores están congelados o hasta que se decide terminar la partida.



#### ❖ Carrera de Números:

Coloca tarjetas numeradas en diferentes lugares del aula o en el patio escolar.  
Divide a los estudiantes en grupos y asigna a cada grupo un número inicial.  
Cuando dices un número, los grupos deben correr hacia la tarjeta correspondiente.  
Puedes aumentar la dificultad incorporando acciones físicas (saltar, girar, etc.) relacionadas con el número mencionado.

### 9.3 Cambio en el Entorno Escolar:

#### ❖ Huerta Escolar:

Inicia un proyecto de jardinería escolar donde los estudiantes participen en la siembra y el cuidado de plantas y vegetales. Asigna áreas específicas del patio escolar para cultivar hierbas, verduras y frutas. Puedes integrar contenido curricular al explorar temas como cuidado del medio ambiente, biología, ecología, agricultura, técnicas de cultivos y nutrición.

Ejemplo: pimentón, calabaza y proporcionar por las redes sociales del colegio, este tipo de propuestas. O cultivo hidropónico con diferentes hortalizas.



## **10. ACTORES Y PARTICIPACIÓN (INTERDISCIPLINARIEDAD, INTERSECTORIALIDAD, INTERINSTITUCIONAL).**

En el capítulo 8 se expusieron los programas a desarrollar para motivar un estilo de vida saludable en nuestros estudiantes y a su vez como docentes galantes del proyecto repercutan en nosotros mismos, en el capítulo 9 se habla de las diferentes actividades a realizar en los estudiantes y aplicable a todos los niveles del colegio. En esta unidad se tendrá cuenta los actores es decir docentes que pueden prestar su colaboración y apoyo, al igual que las herramientas para su interdisciplinariedad, de mismos modos la Interinstitucionalidad en cada uno de los procesos.

### **10.1 Programa de Educación para la Salud:**

#### **❖ Creación de un Cartel de Hábitos Saludables:**

Áreas Implicadas: Ciencias Naturales y Matemáticas, A continuación, se expondrá algunas estrategias de carteles siguiendo las dinámicas expuestas en el ítem 9, dichos carteles pueden ser para realizarse en los apuntes de clase, tarjetas, habladores o posters, quedando al criterio de los profesores.

#### **a. Cartel de Grupos Alimenticios:**

Objetivo: Fomentar la comprensión de los grupos alimenticios y su importancia para una dieta equilibrada.

Ciencias Naturales: Estudiar los grupos alimenticios, sus funciones y la cantidad recomendada de cada grupo en una dieta diaria.

Matemáticas: Crear un gráfico circular que represente visualmente la proporción de cada grupo alimenticio en una dieta saludable. Los estudiantes pueden calcular y medir los ángulos correspondientes.

Creación del Cartel: Dividir el cartel en secciones para cada grupo alimenticio. Los estudiantes pueden dibujar alimentos representativos, etiquetarlos y calcular la proporción de espacio que debe ocupar cada grupo. Como se puede apreciar en las siguientes imágenes.

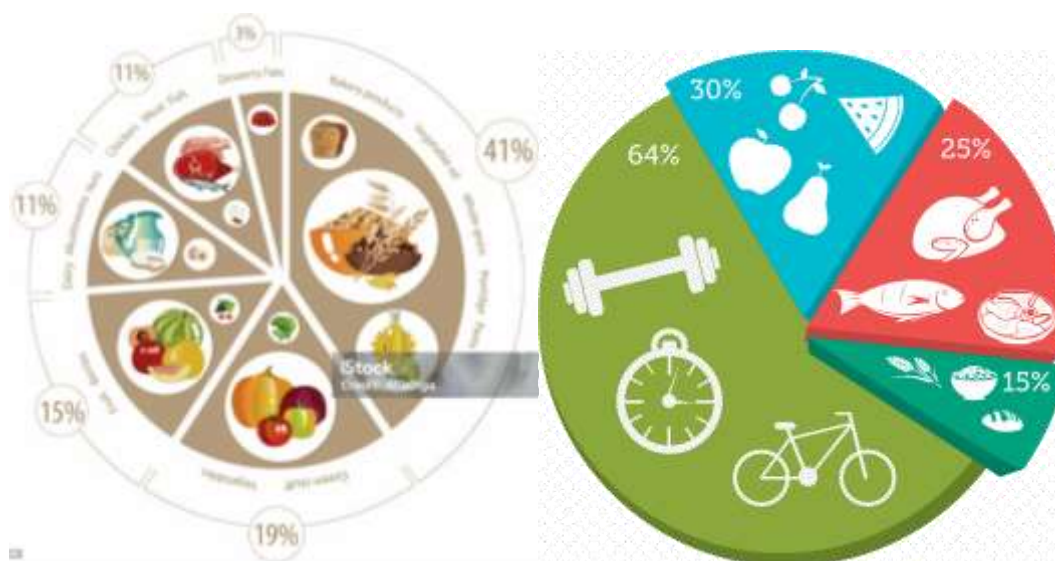


Figura. Ejemplos de grafico de torta.

#### b. Huerta Escolar con pensamiento matemático:

Objetivo: Resaltar la relación entre el cultivo de alimentos en la huerta escolar, las matemáticas y la nutrición.

Ciencias Naturales: Explorar el ciclo de vida de las plantas y la importancia de los nutrientes en los alimentos, y los nutrientes que necesita las plantas.

Matemáticas: Medir el espacio de la huerta, cálculo de áreas, perímetros, concepto de división, calcular la cantidad de semillas necesarias y registrar el crecimiento de las plantas. Creación del Cartel: Dividir el cartel en secciones que representen diferentes etapas de la huerta.

Incluir gráficos de barras o líneas que muestren el crecimiento de las plantas con datos medidos por los estudiantes.

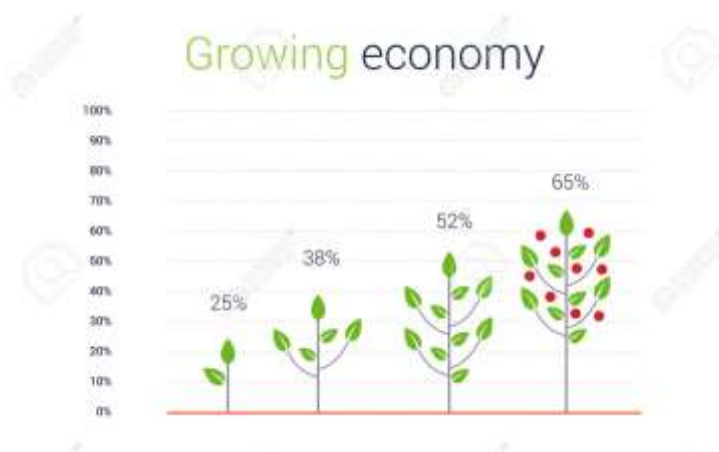


Figura. Ejemplo de grafico de barra de crecimiento de plantas y germinación.



Agregar información sobre la importancia nutricional de los alimentos cultivados



Figura. Ejemplo de los minerales de la calabaza por porción.

- ❖ **Poster restaurante escolar:** el poster sugerido para ser implementado este año 2024, los docentes encargados son los que están liderando el proyecto de estilos de vida saludable. La dinámica es ubicar el póster de manera visible para los estudiantes y que acompañe el lugar donde los jóvenes reciben su almuerzo de modo que ellos puedan visualizar diariamente y comparar el plato que recibe con una dieta saludable, crear en ellos un pensamiento crítico y reflexivo sobre el menú. En una prueba piloto se va a implementar este afiche en la sede principal de la Institución Educativa La Angelita, luego se procederá en una reunión extra curricular con los demás docentes de las otras sedes para entregarles el afiche la cual ellos en algún momento de la jornada escolar podrán armar y ubicar en el lugar que mejor ellos consideren.



Tomado de:

<https://m.facebook.com/ESEHDNR/photos/a.171817080009626/329005190957480/?type=3>

- ❖ **Invitaciones a centrales de salud:** los docentes encargados son los que están liderando el proyecto de estilos de vida saludable.



## 10.2 Promoción de la Actividad Física:

La promoción de la actividad física no solo recae en la asignatura de educación física y deportes sí no que, abre el espacio para que otras asignaturas aprovechen de las diferentes actividades que se proponen cómo:

- ❖ Rondas infantiles: a continuación, se presentan enlaces de diferentes rondas infantiles y cómo estos pueden ser aprovechados en las diferentes clases, presentaciones de izadas o discusiones de clases, porque por ejemplo algunas rondas infantiles dependiendo la época, la cultura y las creencias pueden llegar a ser un poco machistas, discriminativas e humillantes y estudiar el contexto de las letras, su cultura en momento en que se origina la canción, además de la parte histórica que bordeaba la sociedad o el mundo en ese momento de la ronda infantil cómo se muestran los siguientes enlaces muy interesante, etc.



La historia detrás de la famosa ronda infantil 'Arroz con leche' | RTVC Noticias

<https://www.youtube.com/watch?v=JpUN-NMTK0w>



Mirringa Mirronga - Los Cuentos de Rafael Pombo

<https://www.youtube.com/watch?v=4FLlubb4jXk>



Act. 4 - Eso... ¡es una ronda!

<https://www.youtube.com/watch?v=dUULT32M1XE>



- ❖ **Juegos Tradicionales:** en los juegos tradicionales da a entender que recae exclusivamente de la clase de educación física y deportes, pero no, tenemos unas fechas escolares ya estipulados en el calendario cómo son: el día del estudiante, jornadas de atletismo, jornadas de Deportes, izadas de bandera entre otros, para aprovechar y sacar un espacio donde los jóvenes van a seguir explorando su imaginación y su creatividad, su parte social y emotiva al volver a jugar esos tipos de juegos como son las llevas, congelado, el escondite, etcétera... Un estilo de vida saludable no solo conlleva una buena alimentación o el realizar deporte también conlleva cuidar nuestra mente, nuestros sentimientos, cultivar un espíritu fuerte y alegre.
- ❖ **Pausas Activas:** las pausas activas es un recurso muy útil para despertar a los estudiantes de las clases para luego retomar una lección o un tema muy importante, las pautas activas son de 3 a 10 minutos para que los chicos se levanten del puesto muevan su cuerpo. A continuación, vamos a mostrar unos vídeos de pausas, la dinámica va a consistir en que dos veces al mes se les va a compartir por los grupos de docentes un video de pausa activa, dinámica y atractiva para que los profesores la pongan en práctica en las clases, especialmente en estas clases que son después del descanso donde las temperaturas son muy altas y hay concentración baja en las clases.



PEQUEÑO PEZ - SUBE Y BAJA. Juego Corporal.

<https://www.youtube.com/watch?v=zlot8JGOonM>



COREOKIDS - el baile del cuerpo -  
DIVERPLAY- Yo tengo un cuerpo y lo voy a mover

<https://www.youtube.com/watch?v=z6DoPp-LkTA>



CantaJuego - Soy Una Taza (Version Mexico)

<https://www.youtube.com/watch?v=cgEnBkmcpuQ>

### 10.3 Cambio en el Entorno Escolar:

#### ❖ Huerta:

Áreas Implicadas: Ciencias Naturales, Lenguaje, Ética y Religión.

Descripción: Inicia un proyecto de huerto escolar donde los estudiantes participen en la siembra, el cuidado y la cosecha de alimentos frescos.

Integra conceptos de ciencias naturales al estudiar el ciclo de vida de las plantas, la fotosíntesis y la importancia de los nutrientes en los alimentos.

En Lenguaje, Ética y Religión: Explorar textos sagrados o parábolas que aborden temas de cuidado del cuerpo, bienestar y respeto por la vida puede ser una manera enriquecedora de integrar la religión y la promoción de estilos de vida saludables en un proyecto educativo.

Aquí hay ejemplos de textos sagrados y parábolas de diversas tradiciones religiosas que tocan estos temas, donde los estudiantes pueden crear diferentes recursos: mesa de discusión, carteleras, ensayos, habladores, volantes etc.

Cristianismo - La Parábola del Buen Samaritano (Nuevo Testamento, Lucas 10:25-37):  
En esta parábola, Jesús cuenta la historia de un hombre que es asaltado y dejado al



borde del camino. Tanto un sacerdote como un levita lo ignoran, pero un samaritano muestra compasión y cuidado al ayudarlo. Esta historia destaca la importancia de mostrar amor y cuidado por el prójimo, resaltando la responsabilidad hacia la salud y el bienestar de los demás.

Islam - Hadiz sobre la Salud (Colección Sahih al-Bujari): En el islam, hay varios hadices que abordan la importancia del cuidado del cuerpo. Por ejemplo, el Profeta Muhammad dijo: "Tu cuerpo tiene derechos sobre ti". Este hadiz resalta la responsabilidad de mantener la salud del cuerpo como una obligación religiosa.

Judaísmo - Principios de Tzedaká (Caridad) y Pikuaj Nefesh (Salvación de una Vida): En la tradición judía, los principios de tzedaká (caridad) y pikuaj nefesh (salvación de una vida) subrayan la importancia de cuidar del bienestar de los demás y de uno mismo. Estos principios están respaldados por textos como Proverbios 3:7-8, que aconseja el temor al Señor y la salud del cuerpo como dos aspectos interconectados.

Hinduismo - Bhagavad Gita: Capítulo 6, Versículo 5-6: En el Bhagavad Gita, el Señor Krishna enseña sobre la importancia del control del cuerpo y la mente para alcanzar la autorrealización. Este texto destaca la conexión entre la disciplina personal, el cuidado del cuerpo y la espiritualidad.

Budismo - Los Cinco Preceptos: En el budismo, los Cinco Preceptos incluyen la abstención de dañar seres vivos, lo que destaca el respeto por la vida. La atención plena y el cuidado del cuerpo son considerados aspectos importantes en el camino hacia la iluminación.

Entre los recursos elaborables por los estudiantes como habladores, volantes, carteles, exposiciones y grupos de discusión, en la siguiente imagen podrá encontrar un collage de diferentes habladores que se pueden hacer y pegar por los pasillos del colegio o en la entrada de los salones etc.



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



<https://www.comunidad.madrid/noticias/2021/11/27/lanzamos-campana-lasaludconactitud-promover-habitos-vida-saludable-jovenes>



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



## 11. PLAN OPERATIVO DE ACCIÓN (POA)

| CENTRO EDUCATIVO RURAL LA ANGELITA PLAN OPERATIVO ANUAL DEL PEI Y DEMAS PROCESOS DE FUNCIONAMIENTO INSTITUCIONAL AÑO ACADEMICO 20124   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                              |                                     |                                                                   |                |            |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Creado por resolución 00524 del 28 de mayo de 2012 - DANE 254264000506 - NIT 900628568-2                                               |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                              |                                     |                                                                   |                |            |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |
| OBJETIVO                                                                                                                               | META                                                                                                                                                                                                    | ACTIVIDADES/ACCIONES                                                                                                                                                           | MECANISMO/SEGUIMIENTO                                        | RESPONSABLES                        | RECURSOS                                                          | COSTO          | F. INICIA  | F. TERMINA | PRODUCTO                                                                                                                                                                                                                      | ESTADO                                                             |
| DIRECTOR: GUSTAVO CASTRO YANQUEN                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                              |                                     |                                                                   |                |            |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |
| PROYECTO PEDAGOGICO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                              |                                     |                                                                   |                |            |            |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |
| Promover y fomentar hábitos de vida saludables entre los estudiantes de primaria, integrando aspectos físicos, emocionales y sociales. | Mejorar la conciencia sobre la importancia de los estilos de vida saludables. Fomentar la actividad física y la alimentación balanceada. Crear un entorno escolar que respalde la salud y el bienestar. | <ul style="list-style-type: none"><li>Creación de un Carteles de Hábitos Saludables en diferentes áreas del conocimiento matemáticas, lenguaje, ética, religión etc.</li></ul> | Fotografía. Video. Promoción por redes sociales del colegio. | Docentes de primaria y bachillerato | Papel Bond, cartulina, lapiceros, borradores, lápices, cuadernos. | \$ 3000-20000. | 13/03/2024 | 29/11/2024 | Cómo producto los estudiantes en sus cuadernos podrán tener afiches creativos relacionados con un buen estilo de vida saludable o exposiciones o grupos de discusión en diferentes áreas del conocimiento como el lenguaje la | Activo.<br><br>Es un proceso continuo durante el año escolar 2024. |



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                 |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | matemática la<br>ciencia en<br>deporte las<br>Ciencias<br>Naturales<br>etcétera |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|  |  |                                                                                                             |                                                                    |                                                             |                                                                                                           |                     |            |            |                                                                                                                                                                     |            |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Poster restaurante escolar, en respuesta en apoyo al PAE.</li></ul> | Fotografía.<br>Video.<br>Promoción por redes sociales del colegio. | DOLLY GUALDRON<br>CARVAJAL<br>NERY MARÍA<br>PEDROZA NORIEGA | Papel Bond,<br>cartulina,<br>lapiceros,<br>borradores,<br>lápices,<br>cuadernos.<br><br>Impresora a color | \$20000 -<br>40000. | 13/03/2024 | 01/04/2024 | Un cartel del tamaño de 70 cm por 100 cm ubicado en el restaurante escolar en la sede principal y con el apoyo de los compañeros de antes en las otras CD primaria. | Pendiente. |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|  |  |                                                                                                                                        |                                                                       |                                                             |                                         |              |            |            |                                                                                                                            |                                                                    |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Invitaciones a centrales de salud y prácticas como: El lavado de manos y de dientes.</li></ul> | Promoción por redes sociales del colegio, pantallazos de los correos. | DOLLY GUALDRON<br>CARVAJAL<br>NERY MARÍA<br>PEDROZA NORIEGA | Conexión si fi computadoras e impresora | \$3000-20000 | 13/03/2024 | 29/11/2024 | Pantallazos de los correos solicitando a diferentes centrales de salud su participación en el cuidado de la higiene bucal. | Activo.<br><br>Es un proceso continuo durante el año escolar 2024. |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                    |                                     |                                                                                                                                |              |            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Fomentar la participación activa y saludable de los estudiantes a través de rondas, juegos populares y pausas activas, promoviendo su bienestar físico, social y emocional. | <ul style="list-style-type: none"><li>* Integrar juegos populares en el currículo</li><li>* Fomentar la actividad física y la interacción</li><li>* Valorar la tradición y la cultura</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>* Rondas infantiles: Pueden ser aprovechados en las diferentes clases, presentaciones de izadas o discusiones de clases.</li><li>* Juegos Tradicionales: sacar un espacio donde los jóvenes van a seguir explorando su imaginación y su creatividad, su parte social y emotiva al volver a jugar esos tipos de juegos</li><li>* Pausas Activas: las pausas activas es un recurso muy útil para despertar a los estudiantes de las clases para luego retomar una lesión o un tema muy importante,</li></ul> | Fotografía.<br>Video.<br>Promoción por redes sociales del colegio. | Docentes de primaria y bachillerato | Canciones y Letras<br>Instrumentos Musicales<br>Espacio Amplio o aulas de clases.<br>Pelotas o Balones.<br>Conos o Marcadores: | \$3000-20000 | 13/03/2024 | 29/11/2024 | Registro Fotográfico o de Video: Documenta las rondas, juegos populares y pausas activas mediante fotos o videos. Esto te permitirá mostrar el compromiso y la participación de los estudiantes. Observación y Anotaciones: Realiza observaciones detalladas durante las actividades. Anota cómo los estudiantes interactúan, su nivel de energía y su disfrute. Promoción de los Estudiantes: | Activo.<br><br>Es un proceso continuo durante el año escolar 2024. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                       |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Pide a los estudiantes que compartan sus experiencias y opiniones sobre las actividades. Sus comentarios pueden ser valiosos para evaluar el impacto. |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                             |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                  |            |            |                                                                                                                                                                                                   |                                                                    |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Cambio en el Entorno Escolar | Implementar un proyecto de huerto escolar donde los estudiantes participen en la siembra, el cuidado y la cosecha de alimentos frescos. | Reunión con la Comunidad Educativa.<br><br>Conformación de que estudiantes estarán comprometidos con el Huerto Escolar.<br><br>Planificación y Elaboración del Plan de Trabajo.<br><br>Evaluación de Recursos Existentes en la Institución.<br><br>Registro de Actividades<br><br>Preparación y Labranza del Suelo<br><br>Elección de Cultivos.<br><br>Siembra y Cuidado de las Plantas<br><br>Educación Ambiental y Valoración del Esfuerzo.<br><br>Cronograma de fumigación, hidratación y suplementos para mantener el cultivo | Actas<br>Fotografía.<br>Video.<br>Promoción por redes sociales del colegio. | DOLLY GUALDRON CARVAJAL | Terreno o Recipientes<br>Herramientas de Jardinería:<br>Semillas y Plantas:<br>Abono y Fertilizantes:<br>Espacio con Luz Solar:<br>Agua Comunidad Educativa Comprometida<br><br><b>Implementar una huerta hidropónica</b><br><br>Macetas o Bandejas Hidropónicas<br><br>Sistemas NFT (Nutriente Film Echenique)<br><br>Sustrato o Medio de Cultivo<br><br>Solución Nutritiva:<br><br>Bombas de Agua | \$150000-200000. | 01/05/2024 | 29/01/1900 | Registro Fotográfico:<br>Bitácora o Diario de Huerta:<br>Cuaderno de Campo:<br>Productos de Aprendizaje:<br>Productos Cultivados:<br>Entrevistas o Encuestas:<br>Colaboración con Otras Materias: | Activo.<br><br>Es un proceso continuo durante el año escolar 2024. |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



|  |  |  |  |  |                                         |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | y Tubos<br><br>Semillas o<br>Plántulas: |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|-----------------------------------------|--|--|--|--|--|



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



## 12.EVALUACIÓN DEL PROYECTO



REPUBLICA DE COLOMBIA  
INSTITUCION EDUCATIVA RURAL LA ANGELITA  
CREADO POR LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL MEDIANTE  
DECRETO 01361 DE 05 DE OCTUBRE DE 2021 Y RESOLUCION 004722 DE 23 DE NOVIEMBRE DE 2021 POR LA CUAL  
SE LEGALIZAN LOS ESTUDIOS Y SE AUTORIZA PARA OTORGAR EL TÍTULO DE BACHILLER ACADÉMICO Y  
EXPEDIR LOS CERTIFICADOS DE ESTUDIOS POR LOS AÑOS CURSADOS.  
DANE 254264000506 – NIT 900628568-2  
MUNICIPIO DEL ZULIA – NORTE DE SANTANDER



### **13.REGISTRO Y EVIDENCIAS.**

#### **13.1 Programa de Educación para la Salud:**

#### **13.2 Promoción de la Actividad Física.**

- Rondas Infantiles:
- Juegos Tradicionales:
- Pausas Activas:

#### **13.3 Cambio en el Entorno Escolar:**