



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Integrado Petrólea

DANE 254810000165 – NIT 8070083141

Decreto de Creación 000877 Septiembre 30 de 2002.

Decreto de Fusión 00042 Enero 21 de 2013.

Resolución de Funcionamiento N° 003320 del 05 noviembre de 2020.

Sedes Principal Petrólea, Campo Hermoso Soledad, Villa Nueva, Ambato y Ambato Montería



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

COLEGIO INTEGRADO PETROLEA



DOCENTES:

PABLO ANTONIO GARCIA GARNICA

YULI

NELSON JOSE GELVEZ

TIBU

AÑO 2024



INTRODUCCIÓN

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución escolar se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, 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.

Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación.

Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino –a través de ellos– también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuando estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad.

La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de 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.



DIAGNÓSTICO

En el contexto de los grandes desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas asociados a la pobreza, , diferentes formas de violencia, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia siendo estos, se han constituido en su conjunto en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes de nuestro país.

La Institución Colegio integrado petrolea, ubicada en el departamento Norte de Santander , atiende a una población de estudiantes cercana a los 700 estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, que reciben formación en la jornada de la mañana, en horarios de 7:00-1:00 de la tarde.

En el quehacer educativo de la institución Educativa se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, pediculosis, descuido en la presentación personal, problemas de oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la Institución por la salud de los educandos exigen la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida los educandos mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.
- Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.
- Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.
- Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del suicidio y toxicomanía.
- Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del Proyecto.

**JUSTIFICACIÓN**

El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible.

A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adopta la Estrategia "Escuelas Saludables" para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares".

Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infanto- adolescente.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar.

Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Integrado Petrólea

DANE 254810000165 – NIT 8070083141

Decreto de Creación 000877 Septiembre 30 de 2002.

Decreto de Fusión 00042 Enero 21 de 2013.

Resolución de Funcionamiento N° 003320 del 05 noviembre de 2020.

Sedes Principal Petrólea, Campo Hermoso Soledad, Villa Nueva, Ambato y Ambato Montería



coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Integrado Petrólea

DANE 254810000165 – NIT 8070083141

Decreto de Creación 000877 Septiembre 30 de 2002.

Decreto de Fusión 00042 Enero 21 de 2013.

Resolución de Funcionamiento N° 003320 del 05 noviembre de 2020.

Sedes Principal Petrólea, Campo Hermoso Soledad, Villa Nueva, Ambato y Ambato Montería



En este sentido, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por el colegio Integrado petrolea en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

**EJES DE ARTICULACIÓN**

El proyecto se ha planteado a partir de cinco ejes de articulación:

- 1. Componente pedagógico:** se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica
- 2. El PEI:** como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- 3. Entornos saludables:** Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales.
- 4. Integración crítica de las TIC** como dispositivos mediáticos del aprendizaje, que garanticen entornos interactivos en red, propicios para la adquisición y apropiación multitextual de conocimientos, de expresión y de contacto con otros actores y experiencias pedagógicas
- 5. Prevención en salud:** en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal de salud, universidades, se contemplan acciones preventivas en torno a las 'problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa.

Es así como, con la realización de este proyecto, en el colegio integrado petrolea asume como uno de sus retos la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, con fundamento en los



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Integrado Petrólea

DANE 254810000165 – NIT 8070083141

Decreto de Creación 000877 Septiembre 30 de 2002.

Decreto de Fusión 00042 Enero 21 de 2013.

Resolución de Funcionamiento N° 003320 del 05 noviembre de 2020.

Sedes Principal Petrólea, Campo Hermoso Soledad, Villa Nueva, Ambato y Ambato Montería



lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación y adoptados por la Alcaldía Municipal de San Juan de Girón.



ANTECEDENTES

La estrategia de Escuelas Saludables se ha venido desarrollando en diversos países durante la última década para propiciar procesos sociales en el entorno escolar dirigidos principalmente a la atención de las necesidades biopsicosociales de niños y niñas y jóvenes, mediante alianzas y acciones coordinadas que involucran a todos los miembros de la comunidad educativa, para contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la población actual y futura.

En Colombia la definición de los lineamientos generales de la estrategia en 1997 marco a la iniciación de un proceso participativo de acción coordinada con entre las instituciones de salud, educación, bienestar, con el auspicio de OPS/OMS.

La comunidad internacional y las autoridades territoriales han acogido la Estrategia de Escuelas Saludables como una opción de alto potencial para intervenir intersectorialmente los problemas de educación asociados a la salud que afectan a los escolares.

En la década de los años 90 la Organización Panamericana de la Salud (OPS) empezó a promover la iniciativa de Escuelas Saludables en la región centroamericana. Con una visión integral y amplia, esta iniciativa fomenta la coordinación de esfuerzos de los diferentes sectores, tanto públicos como privados, de las organizaciones locales y de la ciudadanía para el autocuidado de la salud de la comunidad en general y de los niños y los jóvenes en particular.

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual deben dirigirse las acciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, a través del Plan de Atención Básica (P.A.B.) y del Plan Obligatorio de Salud (P.O.S.)

En el municipio San Juan de Girón, la estrategia "Escuelas Saludables" se ha establecido como una iniciativa fundamentada en la filosofía de "Municipios y Comunidades Saludables" que se vienen implementando a través de los proyectos transversales que coordina la Secretaría de Educación municipal.

**MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL**

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social.

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.

Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades.

Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio-ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Colegio Integrado Petrólea

DANE 254810000165 – NIT 8070083141

Decreto de Creación 000877 Septiembre 30 de 2002.

Decreto de Fusión 00042 Enero 21 de 2013.

Resolución de Funcionamiento N° 003320 del 05 noviembre de 2020.

Sedes Principal Petrólea, Campo Hermoso Soledad, Villa Nueva, Ambato y Ambato Montería



y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía.



La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades físicas que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

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."

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 Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de 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 de la 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 autocuidado 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 al manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.

**MARCO LEGAL**

El proyecto “Formación de estilos de vida saludables” se ha soportado en la reglamentación de la Ley 115 de 1994- Ley General de Educación, la ley 100 de 1993 que reforma el Sistema de Seguridad Social, la ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente.

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 PEI de la Institución Educativa, incluye como componente prospectivo, la creación de espacios de participación democrática en la vida de la comunidad y en las decisiones que afectan el desarrollo humano de los niños, niñas y jóvenes situados en el contexto escolar.



POBLACIÓN OBJETO

La comunidad educativa del colegio Integrado Petrólea Tibú, en la cual se incluyen las 5 sedes de las que dispone el colegio, La soledad, Villanueva, Ambato, Montería, Ambato, sede principal.

METODOLOGÍA

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

- a)** La observación es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresar sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.
- b)** La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadoras que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.
- c)** La acción estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante

un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

TRANSVERSALIDAD

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS.

- Concepto de vida
- Nutrición, alimentación dieta alimentaria
- Salud higiene personal
- La educación y los valores
- Las costumbres de Luis vero y los buenos modales
- Los hábitos
- Las enfermedades y su prevención
- ¿Qué son los estilos de vida saludable?
- 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

Estándares:

CIENCIAS NATURALES Y EDUC. AMBIENTAL:

- Analizo características ambientales de mi entorno y peligros que lo amenazan.
- Establezco relaciones entre microorganismos y salud.
- Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.
- Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.
- Identifico factores de contaminación en mi entorno y sus implicaciones para la salud.
- Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.
- Analizo las implicaciones y responsabilidades de la sexualidad y la reproducción para el individuo y para su comunidad.
- Establezco relaciones entre transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control.
- Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.
- Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.

**CIENCIAS SOCIALES:**

- Conozco los Derechos de los Niños e identifico algunas instituciones locales, nacionales e internacionales que velan por su cumplimiento (personería estudiantil, comisaría de familia, Unicef...).
- Comparo características de las primeras organizaciones humanas con las de las organizaciones de mi entorno.
- Identifico normas en algunas de las culturas y épocas estudiadas y las comparo con algunas normas vigentes en Colombia.
- Identifico variaciones en el significado del concepto de ciudadanía en diversas culturas a través del tiempo.

EDUCACIÓN ARTÍSTICA:

- Me relaciono vivencialmente con diversas modalidades de expresión emocional y su representación simbólica; y comento mis reacciones frente a las producciones artísticas propias o las de otros.
- Realizó ejercicios de creación individuales o colectivos, de acuerdo a los procesos productivos de las prácticas artísticas, utilizando diversos instrumentos, materiales o técnicas.
- Propongo ejercicios de creación tales como secuencias de ritmo y movimiento (danza y teatro); rítmico-melódicos (música); o de composición pictórica (plásticas).

EDUCACIÓN FÍSICA:

- Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
- Decido mi tiempo de juego y actividad física.
- Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.
- Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
- Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.
- Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego. □ Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
- Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
- Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

EDUCACIÓN RELIGIOSA:

- La vocación, realización de la persona.
- La vocación de Jesús, una propuesta de vida para el ser humano.
- El testimonio de Jesús cuestiona e invita al hombre a seguirlo.
- La persona humana y sus derechos.
- El hombre y la mujer, imagen y semejanza de Dios.
- La familia, imagen de Dios que es amor y vida.



TECNOLOGIA E INFORMATICA:

- Me relaciono bien con los compañeros al realizar mis trabajos.
- Respeto el trabajo de mis compañeros.
- Trabajo coordinada y responsablemente en grupo, respeto las normas establecidas y cuido los materiales y equipo asignados
- Utilizó el servicio de Internet para apoyar procesos de aprendizaje y actividades de consulta en proyectos de Tecnología.

EDUCACION ETICA Y VALORES:

- Motivo a mis compañeros para que, a través de la solidaridad, la honestidad y el bien común desarrollen proyectos en beneficio de la comunidad.
- Desarrollo actitudes de liderazgo para ayudar a constituir una comunidad más unida y fraternal.
- Tomo conciencia de lo que es y lo que valgo como persona. □ Género actitudes de estima y responsabilidad hacia mi vida y el respeto por los valores humanos.
- Comprendo los deberes y los derechos necesarios para una buena convivencia.
- Identifico la importancia de las dimensiones humanas y su desarrollo para una formación óptima e integral.
- Descubro problemas y antivalores que se generan en nuestra sociedad.
- Promociono actitudes de amor, defensa y respeto hacia la vida.
- Identifico los obstáculos y enemigos de la vida y la convivencia para superarlos y crecer como personas.
- Establezco actitudes y comportamientos nocivos que se generan en la sociedad.
- Genero actitudes humanas y positivas que me ayuden en mi crecimiento personal.

Competencias:

- Conozco los derechos fundamentales de los niños y las niñas. (A tener nombre, nacionalidad, familia, cuidado, amor, salud, educación, recreación, alimentación y libre expresión...). (Conocimientos).
- Identifico las instituciones y autoridades a las que puedo acudir para pedir la protección y defensa de los derechos de los niños y las niñas y busco apoyo, cuando es necesario. (Competencias cognitivas).
- Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (Competencias integradoras).
- Reconozco que tengo derecho a mi privacidad e intimidad; exijo el respeto a ello. (Competencias integradoras).
- ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. (Competencias integradoras).
- Ayudo a cuidar las plantas, los animales y el medio ambiente en mi entorno cercano. (Competencias integradoras).



- Comprendo la importancia de los derechos sexuales y reproductivos y analizo sus implicaciones en mi vida. (Por ejemplo, el derecho a la planificación familiar). (Conocimientos y competencias integradoras).
- Promuevo el respeto a la vida, frente a riesgos como ignorar señales de tránsito, portar armas, conducir a alta velocidad o habiendo consumido alcohol; sé qué medidas tomar para actuar con responsabilidad frente a un accidente. (Competencias integradoras).
- Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y todas y, por eso, lo cuido y respeto. (Competencias integradoras).
- Reconozco que los seres vivos y el medio ambiente son un recurso único e irreplicable que merece mi respeto y consideración. (Competencias integradoras).

Hilos conductores:

- Construcción y cuidado de las relaciones.
- Identificación, expresión y manejo de emociones propias y ajenas.
- Expresión de afecto.
- Establecimiento de vínculos.

Desempeños:

- Defiendo mis derechos y los de otras personas y contribuyo a denunciar ante las autoridades competentes (profesor, padres, comisaría de familia...) casos en los que son vulnerados.
- Reconozco y respeto las diferentes posturas frente a los fenómenos sociales.
- Participo en debates y discusiones: asumo una posición, la confronto, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas cuando reconozco mayor peso en los argumentos de otras personas.
- Asumo una posición crítica frente a situaciones de discriminación (etnia, género...) y propongo formas de cambiarlas.
- Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, organización juvenil, equipos deportivos...).
- Comparto y acato las normas que ayudan a regular la convivencia en los grupos sociales a los que pertenezco. Identifico y acepto diferencias en las formas de vida y de pensar.
- Reconozco y respeto mis semejanzas y diferencias con los demás en cuanto a género, aspecto y limitaciones físicas.
- Propongo alternativas para cuidar mi entorno y evitar peligros que lo amenazan.
- Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y el de las demás personas. Respeto y cuido los seres vivos y los objetos de mi entorno.
- Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y por los cambios corporales que estoy viviendo y que viven las demás personas.
- Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.
- Respeto y cuido los seres vivos y los objetos de mi entorno

RECURSOS

1. Humanos
 - Consejo Directivo
 - Docentes
 - Padres de Familia
2. Físicos
 - Salones
 - Patio u auditorio
 - Sonido

CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES

CRONOGRAMA HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE		DIA	DESCRIPCION
Abril	Sensibilización hábitos y estilos de vida saludable Cartelera informativa, Charla para la comunidad educativa	3 SESIONES, LUNES 15 PRIMARIA, MARTES 16 Y MIERCOLES 17	Se realizará con los niveles de primaria y bachillerato y sedes
Mayo	Compartir saludable	JUEVES 16 DE MAYO	Cada titular solicitara a los estudiantes fruta y sedes
Junio	Rumba aeróbica musicalizada Estudiantes	MIERCOLES 12 JUNIO	Se realizara con los niveles de primaria y bachillerato y sedes (4 hora de clase)
Julio	Sensibilización hábitos y estilos de vida saludable, compartir saludable, y rumba aeróbica	lunes 22 de julio	se realizará actividad física con los padres familia (horas de la tarde)
Agosto	Creación de una cartelera informativa de lo "NO SALUDABLE"	MIERCOLES 18 de septiembre	Se realizará cartelera por grado donde se reflejen las consecuencias de llevar un estilo de vida "NO SALUDABLE"
Septiembre	bailo terapia y snacks saludable	miércoles 16 de octubre	se realizará a los docentes y administrativos
Octubre	competencia a partir de juegos tradicionales		Se realizará con los estudiantes de primaria

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.imfine.es/wp-content/uploads/2021/03/guia_saludable-1.pdf
2. <https://mineduccion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>
3. https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/proyectos-estrategias-fomento-estilo-vida-salubale-instituciones-educativas-distritales-ied
4. https://plazasesamo.com/files/s3fs-public/2020-06/educadores_listos-a-jugar_guia-de-educadores-compressed.pdf
5. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>