



PROYECTO PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

“CONSTRAYAMOS JUNTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”



ELABORADO POR: LILIANA CAMARGO LEON

MODIFICADO POR:

AMAIDE MADARIAGA PINO

CLAUDIA MARINA ANGARITA MARTINEZ

NIDIA ROSA GARCIA PORTILLO

YALEIDY DEL PILAR QUINTERO B.

CENTRO EDUCATIVO RURAL EL FARACHE

TEORAMA

2023



INTRODUCCION

En el último tiempo, se ha observado el incremento en el número de estudiantes y personas mayores que sufren de enfermedades crónicas provocadas por los malos hábitos alimentarios, sedentarismo, estrés y la violencia que amenaza la salud y el bienestar.

Este proyecto, conduce a la comunidad educativa del CER EL FARACHE, a desarrollar conocimientos, habilidades, destrezas y responsabilidades en el cuidado de la salud personal, familiar y comunitaria, teniendo como objetivos mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes y sus familias, impulsar el desarrollo de la actividad física y de una adecuada salud mental.

Para la institución Educativa EL FARACHE es importante fomentar y crear comportamientos que ayuden a fortalecer la salud personal y el entorno. Estimular la integración transversal de contenidos de salud en el currículo escolar.

El desempeño del estudiante será reflejado en sus aprendizajes si se mantiene en una sana convivencia y un buen hábito alimentario.



JUSTIFICACION

Como punto de partida es relevante invitar a discutir acerca de la distinción entre un Hábito y un Estilo de Vida. Por un lado, un hábito puede entenderse como un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (Real Academia de la Lengua Española), adicionalmente, un hábito no se realiza de manera consciente y no obedece necesariamente a una información previa sobre su pertinencia o no. En síntesis, un hábito es un comportamiento inconsciente, sistemático y automático.

Por otro lado, un estilo de vida, se refiere a patrones de acción y prácticas que contribuyen a dar sentido a lo que hacen las personas y el por qué lo hacen en contextos particulares. Además, los estilos de vida hacen parte y se desarrollan en la vida cotidiana, haciendo énfasis en la importancia de la identidad social, la distinción y la diferencia. En este sentido, y de acuerdo con el marco de fomento de competencias, los estilos de vida saludables trascienden al hábito y al comportamiento, al integrar el elemento de significatividad de las acciones enmarcadas en contextos específicos y de manera consciente para el sujeto que lo experimenta.

Por lo anterior se debe fomentar en la comunidad educativa del CER EL FARACHE los distintos estilos y hábitos alimenticios en las diferentes familias y hogares para así obtener un mejor estilo de vida en la alimentación de nuestros estudiantes y padres de familia.



1.1 DIAGNOSTICO

En el CENTRO EDUCATIVO RURAL EL FARACHE, se implementan las clases de Estilos de Vida Saludable transversalmente en las áreas de Educación Física, Ciencias Naturales, Ciencias sociales, Educación Artística, Ética y Valores, Educación Religiosa, Humanidades en los grados de preescolar, básica primaria y básica secundaria.

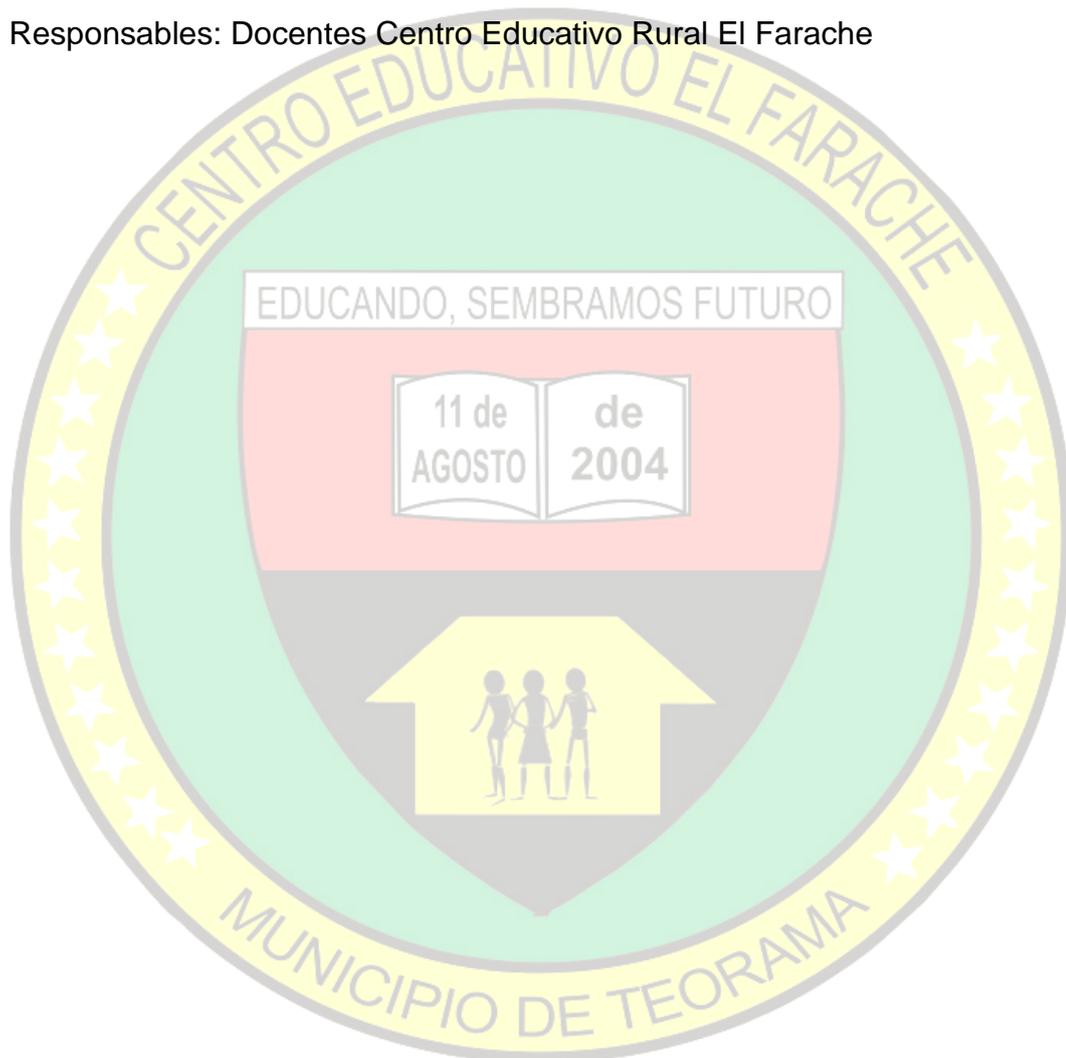
Con este proyecto se concientiza que el papel fundamental de la escuela es el de cuidar y formar para el cuidado, lo que implica que no solamente se debe vivir la experiencia de cuidar sino también de ser cuidado, lo que requiere que en las instituciones educativas se dispongan escenarios democráticos de aprendizajes y para el cuidado, de tal forma que la comunidad educativa pueda cuidar y ser cuidada entre sus integrantes y de esta manera adoptar estilos de vida saludables que abarquen el cuidado del cuerpo, de la mente y de las relaciones sociales, aportando al fomento de una sana convivencia y a la construcción de ciudadanía.



1.2. IDENTIFICACION DEL PROYECTO

Nombre del proyecto: **CONSTRUYAMOS JUNTOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**

Responsables: Docentes Centro Educativo Rural El Farache





1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Concientizar a la comunidad educativa del centro educativo rural el farache de la importancia de mantener un buen estilo de vida saludable, a base de una alimentación sana donde se incluye el consumo de alimentos sanos y ejercicio diario.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Motivar el interés de los niños, adolescente y jóvenes por el cuidado de su salud e higiene personal, facilitando la práctica de ellos en cada Sede educativa.

2. Promover y desarrollar en los estudiantes actitudes de convivencia que contribuyan a una buena salud mental.

3. Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuente de salud y bienestar.

4. Conocer la importancia que nos brindan los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.

5. Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.

6. Valorar los beneficios que una alimentación sana aporta a la salud.



1.4. COBERTURA

Todos los estudiantes de los grados transición, primero, segundo, tercero, cuarto, quinto, sexto, séptimo, octavo y noveno de las sedes educativas que conforman el Centro Educativo Rural El Farache del municipio de Teorama, Norte de Santander.





1.5. MARCO TEORICO

Desde tiempos atrás se ve como factor principal en una buena relación de familia-sociedad los estados de salud física y mental ya que esto prima para una sana convivencia entre las personas, los hábitos positivos para la salud como una alimentación adecuada, ejercicio físico ayudan a una buena relación interpersonal, evitando los vicios como el del alcohol, cigarrillo, drogas y las prácticas sexuales de riesgo que también están asociadas a factores psicosociales (Murray López, 2002).

Sin embargo, la realidad muestra que se toman decisiones erradas, y que en el mundo existen millones que sufren escasez de alimentos, agua y seguridad para sobrevivir. Los países en desarrollo tienen una carga concentrada de riesgos como consecuencia de la pobreza, la desnutrición, el agua insalubre, el saneamiento y la higiene deficientes, las prácticas sexuales de riesgo, el consumo de productos nocivos como el tabaco y el alcohol, el consumo excesivo de alimentos grasos, azucarados o salados, y la combinación de varios de estos factores de riesgo junto a la falta de ejercicio, incrementan la complejidad en el estado de la salud porque se le está añadiendo enfermedades solo conocidas en países ricos como la tensión arterial, colesterol, tabaco, alcohol y obesidad. El dramático panorama es que estos factores empiezan a predominar en los países en desarrollo, originando una doble carga puesto que debe sumarse las enfermedades infecciosas.



1.6. MARCO LEGAL

El proyecto pedagógico estilos de vida saludable 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”.

El Artículo 52 de la constitución política de Colombia, establece que el ejercicio del deporte y 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 y el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación extra escolar y la educación física.



1.7. PLAN OPERATIVO ANUAL

GRADO	PERÍODO	LOGRO	EJES TEMÁTICOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN DE IMPACTO
0º,1º,2º,3º,4º,5º, 6º,7º,8º,9º.	1	Reconocer la importancia de los alimentos sanos en el desarrollo y crecimiento	Alimentos	Reconocer el origen de los alimentos mediante la realización de fichas, sopa de letras, laberintos aeróbicos	Frutas, verduras, legumbres, lácteos, granos, carnes. Videos humanos Papel Lápices Recursos TIC	1h	Valora la importancia de conocer el origen de los alimentos.
0º,1º,2º,3º,4º,5º, 6º,7º,8º,9º.	2	Diferenciar las comidas sanas de las comidas chatarra	Nutrición	Fichas pedagógicas de acuerdo al tema y para todos los grados aeróbicos	Fichas de trabajo, útiles escolares Recursos TIC	1h	Identifica cuales son las comidas sanas y cuales las comidas chatarras.
0º,1º,2º,3º,4º,5º,	3	Distinguir y	Problemas	Elaborar un plan	Papel	1h	Previene las



6º,7º,8º,9º.		clasificar alimentos sanos	que se derivan de una mala alimentación	de enseñanza sobre estilos de vida saludables para la prevención de las enfermedades aeróbicos	Colores Lápiz Diccionario Borrador videos Recursos TIC		enfermedades causadas por una mala alimentación
0º,1º,2º,3º,4º,5º, 6º,7º,8º,9º.	4	Ejercitar mi cuerpo todos los días	Importancia de la actividad física	Realización de ejercicios aeróbicos con estudiantes. Charlas sobre los beneficios de los aeróbicos. Ejercicio con dibujos aeróbicos	Ropa cómoda Recursos TIC	1h	Reconoce los beneficios del deporte en nuestra salud



MATRIZ CURRICULAR DE ESTILOS Y VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE TRANSVERSAL

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

PROBLEMA: Mala alimentación durante la infancia.

CONTEXTO: Social

EJE TRANSVERSAL	ESTANDARES DE COMPETENCIA	COMPETENCIAS Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	AREAS DE CONOCIMIENTO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON OTRO PROYECTOS	GUIAS FICHAS
Comida saludable	Clasifico los alimentos	Aprendo a cuidar mi cuerpo consumiendo alimentos sanos	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores. Matemáticas, sociales	-Nombro los diferentes alimentos que puede consumir mi cuerpo sin perjudicarlo -Identifico los cuidados que debo tener para conservar mi cuerpo sano.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Libros Juegos Canciones Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera	FICHA
Los dulces	Hago dibujos sobre los diferentes dulces q conozco	Conozco las consecuencias de consumir dulces.	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	Reconoce las ventajas de no consumir dulces	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Libros Juegos fotocopias colores lápiz	Mediante juegos Dibujos Conversatorios	Educación Económica y financiera Educación para la	FICHA



						papel Recursos TIC		sexualidad y la construcción de ciudadanía	
Comida chatarra	Menciono algunas comidas chatarras	Consumo comida chatarra	Ciencias naturales Educación física Ética y valores	Identifico las comidas chatarras Comparo los nutrientes de las comidas chatarras con las comidas saludables	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet Internet	Revistas Diapositivas fotocopias	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera	FICHA
El daño que la comida chatarra ocasiona al cuerpo humano	Expreso mi opinión acerca de la comida chatarra	Participa en mesa redonda sobre la comida chatarra	Ciencias naturales Educación física Ética y valores	Investigo que contiene las comidas chatarras -evito el consumo de comidas chatarras.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopias Colores Papel diapositivas Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía	FICHA



MATRIZ CURRICULAR DE ESTILOS Y VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE TRANSVERSAL

GRADO: SEGUNDO Y TERCERO

PROBLEMA: Mala alimentación durante la infancia.

CONTEXTO: Social

EJE TRANSVERSAL	ESTANDARES DE COMPETENCIA	COMPETENCIAS Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	AREAS DE CONOCIMIENTO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON OTRO PROYECTOS	GUIAS FICHAS
¿Cómo debemos cuidar nuestro cuerpo?	Me identifico como un ser vivo, que comparte algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos.	Describo mi cuerpo y el de mis compañeros y compañeras	Ciencias naturales. Ciencias sociales. Educación ética y valores.	-Valoro la importancia de cuidar nuestro cuerpo -	Módulos de escuela nueva.	Fotocopia Colores Ejercicios de escritura. Recursos TIC. Módulo escuela nueva activa	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía.	2° Guía 8 Pág. 61-68
La alimentación es fuente de vida	Me identifico como un ser vivo, que comparte algunas características con otros seres	Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas	Ciencias naturales. Educación física. Ética y valores.	-Valoro la importancia de una buena alimentación para mantener una salud adecuada	Módulos de escuela nueva	Fotocopia Colores Ejercicios de escritura. Recursos TIC. Módulo	Clasificación de los alimentos según su origen. Elaboración de cartelera para fomentar hábitos	Educación para la sexualidad y construcción de ciudadanía.	3°Guía 7 pág. 50-54



	vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos.					escuela nueva activa	saludables		
Con las frutas y verduras serás más fuerte y sano	Describo el sabor de algunas frutas y verduras	Conozco las propiedades que poseen las frutas y verduras.	Ciencias naturales. Educación física Ética y valores.	-Escucho con atención las explicaciones -Realizo las indicaciones dadas en los trabajos	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet Internet	Fotocopia Colores Ejercicios de escritura. Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía	FICHA
Evitemos la desnutrición	Me identifico como un ser vivo, que comparte algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos.	Practico hábitos de vida saludable para prevenir enfermedades.	Ciencias naturales. Educación física Ética y valores.	Conozco la forma de prevenir la desnutrición	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet Módulos de escuela nueva. Internet	Fotocopia Colores Ejercicios de escritura. Recursos TIC. Módulo escuela nueva activa	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía Educación para el ejercicio de los derechos humanos	Módulo 1 Guía 8 grado 3° pág. 55-59



¿Cuál es nuestra talla y nuestro peso?	Me identifico como un ser vivo, que comparte algunas características con otros seres vivos y que se relaciona con ellos en un entorno en el que todos nos desarrollamos.	Relaciono la talla y peso con mi nutrición	Ciencias naturales. Educación física Ética y valores.	Realizo mediciones de talla y determino el peso haciendo comparaciones	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet Módulos de escuela nueva	Fotocopia Colores Ejercicios de escritura. Recursos TIC. Módulo escuela nueva activa	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera	Módulo 1 Guía 9 grado 3° pág. 62-66
--	--	--	---	--	--	--	--	----------------------------------	--





MATRIZ CURRICULAR DE ESTILOS Y VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE TRANSVERSAL

GRADO: CUARTO Y QUINTO

PROBLEMA: Mala alimentación durante la infancia.

CONTEXTO: Social

EJE TRANSVERSAL	ESTANDARES DE COMPETENCIA	COMPETENCIAS Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	AREAS DE CONOCIMIENTO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON OTRO PROYECTOS	GUIAS FICHAS
Hábitos saludables	Desestimulo el consumo de alimentos no saludables.	Reconozco mis malos hábitos en mi alimentación.	Ciencias naturales, Ed. Física, Educación ética y valores.	-Comprendo la importancia de consumir alimentos que contribuyen al buen desarrollo de mi cuerpo.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Lapicero Cuaderno Colores Revistas Marcadores Fotocopias Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera	FICHA
La nutrición	Interpreto la importancia de una buena alimentación	Manifiesto una sana alimentación por medio de mis hábitos saludables	Ciencias naturales. Educación física Ética y valores.	-Descubro mis fortalezas para mantenerme nutricionalmente	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Lápices conversatorio Papel Fotocopias Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía	FICHA



Comidas saludables	Menciono las comidas saludables.	Aplico en mi dieta alimenticia comidas que ayuden al buen funcionamiento de mi organismo.	Ciencias naturales. Ed. Física, Educación ética y valores.	Estudio y analizo las diferentes maneras de evitar las comidas no saludables	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Libro dietas y comida sanas Lapicero Cuaderno fotocopias Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía	FICHA
Los malos hábitos alimenticios	Reconozco que los malos hábitos perjudican nuestra salud	Comprendo que los malos hábitos alimenticios perjudican mi cuerpo	Ciencias naturales. Educación física Ética y valores.	-Investigo las consecuencias de los malos hábitos alimenticios. -Menciono algunas enfermedades producidas por los malos alimenticios	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopias lapicero Cuaderno colores Diapositivas Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación Económica y financiera Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía.	FICHA



MATRIZ CURRICULAR DE ESTILOS Y VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE TRANSVERSAL

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

PROBLEMA: Los niños no tienen como forma de diversión los juegos.

CONTEXTO: Social

EJE TRANSVERSAL	ESTANDARES DE COMPETENCIA	COMPETENCIAS Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	AREAS DE CONOCIMIENTO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON OTRO PROYECTOS	GUIAS FICHAS
Los juegos	Socializo los diferentes tipos de juegos	Planteo y realizo una campaña para incentivar los juegos en nuestra institución	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-valoro la importancia del juego en el desarrollo del cuerpo. -Realizo ejercicios divertidos para afirmar los conceptos del tema	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Balones Lazos Rondas infantiles Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía. Educación para el ejercicio de los derechos humanos	FICHA
Diferencia entre juego y deporte	Menciono algunos juegos que conozca. - Reconozco la importancia del juego	Describo que es un juego. Describo que es un deporte	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-Identifico los deportes más practicados por los seres humanos en el mundo.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet. internet	Rondas infantiles Utensilios deportivos Juguetes Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía.	FICHA



Deportes	Reconozco que el juego prepara al hombre	Elaboro un listado de los deportes que existen en el mundo.	Ciencias naturales. Educación física. Educación ética y valores.	-Hago diferencia entre deportes y juegos. -Me identifico en algún deporte en especial.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopias Colores Lápices Tijeras Diapositivas Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía. Educación para el ejercicio de los derechos humanos	FICHA
Juego versus diversión	Escucho activamente a mis compañeros y compañeras, reconozco puntos de vista diferentes y los comparo con los míos	Interactuó en los diversos juegos con mis compañeros	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-Exploro el mundo de los mayores mediante el deporte. -Me divierto mediante el juego.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopia diapositivas lapicero cuaderno colores Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para el ejercicio de los derechos humanos	FICHA



MATRIZ CURRICULAR DE ESTILOS Y VIDA SALUDABLE CON ENFOQUE TRANSVERSAL

GRADO: OCTAVO Y NOVENO

PROBLEMA: Espacios insuficientes para la sana recreación

CONTEXTO: Social

EJE TRANSVERSAL	ESTANDARES DE COMPETENCIA	COMPETENCIAS Y PROCESOS DE PENSAMIENTO	AREAS DE CONOCIMIENTO	INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	RECURSOS	ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN CON OTRO PROYECTOS	GUIAS FICHAS
Juegos tradicionales	Socializo los diferentes juegos tradicionales	Establezco la diferencia entre juegos tradicionales y juegos comunes	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-Analizo las diferencias entre juegos tradicionales y deportes. -Comprendo que los juegos tradicionales son cultura y tradición.	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopia Cuaderno Lapicero Colores Implementos utilizados en los juegos tradicionales Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía. Educación para el ejercicio de los derechos humanos.	FICHA
No olvidemos los juegos tradicionales	Cuido, respeto las tradiciones de mi pueblo o región	Diferencio las palabras cultura y tradición	Ciencias naturales. Ciencias sociales. Educación ética y valores.	-Me divierto jugando con mis compañeros juegos tradicionales. -Recuerdo los distintos juegos	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Trompos Lazos Muñecas Carros Cocas Naípe Parques Peregrina Recursos	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía	FICHA



				tradicionales		TIC			
La actividad física	Reconozco la importancia de la actividad física	Realizo una campaña de actividad física en mi institución,	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-Analizo los cambios producidos en mi cuerpo a través de la actividad física	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotocopia Lapicero Cuaderno Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para el ejercicio de los derechos humanos.	FICHA
Aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes	Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental	Eligo amistades que contribuyen favorablemente a mi crecimiento personal	Ciencias naturales. Educación física Educación ética y valores.	-Entiendo con claridad a q debo dedicar el tiempo libre. -	Proyecto de Promoción de estilos de vida saludable internet	Fotografía lapicero Cuaderno Colores Recursos TIC	Seguimiento y control a la participación en las actividades realizadas	Educación para el ejercicio de los derechos humanos.	FICHA



ACTIVIDADES

Primer periodo escolar 2023

EDUCANDO, SEMBRAMOS FUTURO

Grados de 0° a 1° - 2° a 5° - 6° a 9°



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

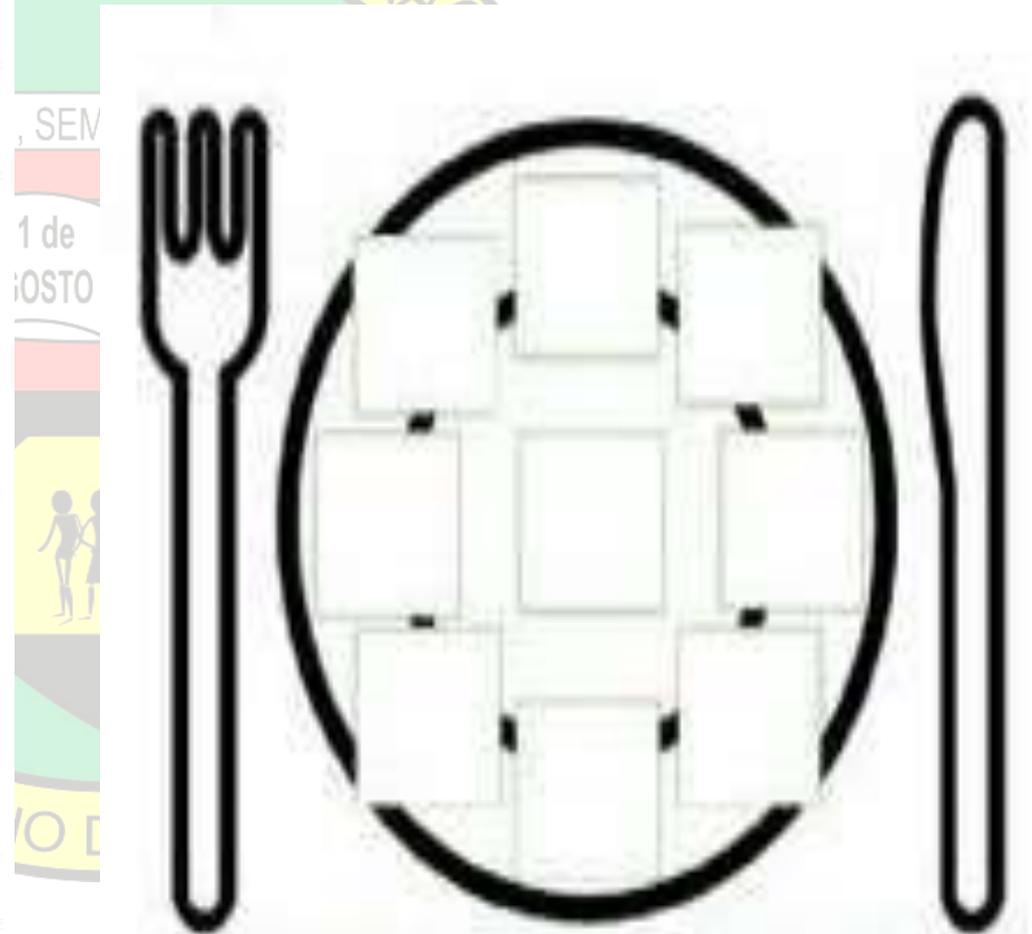
TEMA: COMIDA SALUDABLE

OBJETIVO: Nombrar los diferentes alimentos que puede consumir mi cuerpo sin perjudicarlo

ACTIVIDAD: Recorta y pega los alimentos que te benefician para mantener un cuerpo sano.

CLASIFIQUE LOS ALIMENTOS EN SALUDABLES Y NO SALUDABLES

SALUDABLES	NO SALUDABLES





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

TEMA: COMIDA SALUDABLE

OBJETIVO: Nombrar los diferentes alimentos que puede consumir mi cuerpo sin perjudicarlo

ACTIVIDAD: Realiza las actividades según la indicación expuesta.

Colorea el semáforo en función de la frecuencia con la que debes comer los siguientes alimentos:

- Poca o ninguna
- Ocasionalmente
- Mucha

Actividades de Escuela y Primaria

Cuenta la fruta

Below the grid, there are five empty boxes for counting the fruits in each column:

<input type="text"/>				



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEGUNDO Y TERCERO

TEMA: ¿CÓMO DEBEMOS CUIDAR NUESTRO CUERPO? LA ALIMENTACIÓN ES FUENTE DE VIDA.

OBJETIVO: Valorar la importancia de cuidar su cuerpo. Valorar la importancia de una buena alimentación para mantener una salud adecuada.

ACTIVIDAD: 2° guía 8 pág. 61-69. 3° guía 7 pág. 50-54

Guía 8 ¿Cómo debemos cuidar nuestro cuerpo?

Logro:

- Valorar la importancia de cuidar nuestro cuerpo.

A ACTIVIDADES BÁSICAS

Trabajo en equipo

- Reflexionamos sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Qué enfermedades hemos sufrido?
 - ¿Por qué nos hemos enfermado?
 - ¿Qué debemos hacer para mantenernos sanos?
 - ¿Qué cuidados debemos tener con nuestros hermanos y hermanas?

Guía 7 La alimentación es fuente de vida

Logro:

Valorar la importancia de una buena alimentación para mantener una salud adecuada.

A ACTIVIDADES BÁSICAS

Trabajo individual

- Elaboro una lista de los alimentos que he consumido en los últimos días.
 - En mi cuaderno, los clasifico formando grupos, a partir de características comunes. Por ejemplo:

DE ORIGEN VEGETAL	DE ORIGEN ANIMAL	LOS QUE NO HAY QUE COCINAR	LOS QUE HAY QUE COCINAR	LOS MÁS COSTOSOS	LOS MÁS BARATOS
 - Comparo mi cuadro con el de otros compañeros y compañeras y comentamos: ¿Por qué es importante comer alimentos variados?
- Observo lo que hacen los niños y las niñas de la ilustración:
 - ¿Qué actividades están realizando?
 - ¿De dónde obtienen la



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: CUARTO Y QUINTO

TEMA: HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVO: Comprender la importancia de consumir alimentos que contribuyen al buen desarrollo de su cuerpo.

ACTIVIDAD: Sigue las indicaciones.

Autocuidado
Protegerse y cuidarte es importante

✓ Colorea la imagen y menciona cómo puedes cuidarte.

Es bueno y necesario que Yo me cuide.



SANO
PROYECTO
HÁBITOS
TRADICIONES
BIENESTAR
SOCIAL
MÉDICO
AUTOESTIMA

SALUD
VIDA
COSTUMBRES
SALUDABLE
INDIVIDUAL
VACUNAS
DENTISTA

V	D	B	N	S	A	L	U	D	H	M	Q	T	W	E	R
T	E	Y	C	S	I	O	P	A	A	S	D	R	F	G	H
J	N	K	O	L	Ñ	Z	X	C	B	V	S	A	N	O	B
N	T	M	S	Q	W	E	R	T	I	Y	U	D	I	O	P
A	I	S	T	D	F	G	H	J	R	O	L	I	Ñ	Z	X
B	S	C	U	V	B	N	P	Y	S	U	I	I	T	O	M
I	T	Q	M	W	E	R	T	Y	S	U	I	O	Ñ	Z	A
E	A	A	B	S	D	F	G	H	J	K	L	O	Ñ	Z	A
N	X	C	R	V	B	I	N	M	Q	W	E	N	R	T	C
E	Y	U	S	I	O	N	P	A	S	D	F	E	G	H	U
S	J	K	S	L	Ñ	D	Z	X	C	V	B	S	N	M	N
T	R	A	D	I	C	I	O	P	A	A	S	D	I	F	S
A	R	H	J	K	L	I	Ñ	Z	X	L	C	V	D	B	N
M	Q	W	E	M	R	D	T	Y	U	U	I	O	A	P	A
S	D	F	G	E	H	U	J	K	L	D	Ñ	Z	X	C	V
B	N	M	Q	D	W	A	E	R	T	A	Y	U	I	O	P
A	S	O	C	I	A	L	S	D	F	B	G	H	J	K	L
Ñ	Z	X	C	C	V	B	N	M	Q	L	W	E	R	T	Y
U	I	O	P	O	A	A	U	T	O	E	S	T	I	M	A



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

TEMA: LOS JUEGOS.

OBJETIVO: Valorar la importancia del juego en el desarrollo del cuerpo

ACTIVIDAD: El docente hace la lectura. Sigue las indicaciones de la ficha.

Definición de Juego

Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aun así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

El juego puede ser una de las maneras de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento. Si bien el juego tiene reglas específicas (cualquiera de ellos que se practique), su diferencia con el deporte radica en que éste último no sólo posee reglas claras si no que se practica dentro de una institución deportiva y requiere constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos.

En cambio, el juego es diferente. Pensemos por ejemplo en un juego de mesa donde sólo juegan dos participantes: pueden hacerlo cuando quieran, no necesitan entrenar para jugar tal día de la semana, e incluso si bien el objetivo es ganar, si no se gana, no es una derrota significativa. El mismo ejemplo sirve para cualquier otro juego, como los que se organizan en festejos de cumpleaños.

Como casi todos los aspectos de nuestra vida, el avance tecnológico también transformó las maneras de jugar, primero, con los videojuegos, esos aparatos que se llamaban “consola” y unos cassettes que se insertaban para comenzar a jugar. Luego, lo mismo pero en versiones “de mano”: pequeños aparatos como los de Nintendo. Por último, la computadora, y hoy hasta podemos jugar mediante aplicaciones en redes sociales como Facebook.

Los juegos de mesa han sido desde siempre populares, en cuanto exigen un esfuerzo mental no sólo para comprender el juego si no para desarrollarlo, y en el mejor caso, ganar.

Por último, los juegos tradicionales son aquellos que se practican desde hace tiempo y en general no necesitan de soportes electrónicos ni de un tablero. Sus reglas son archi conocidas, como la rayuela, la carrera de bolsas o el “ponerle la cola al burro”.

Todas las sociedades del mundo tienen sus juegos típicos y sus maneras específicas de jugar, de acuerdo a tradiciones, pero también a las condiciones del clima y el **relieve** del **territorio** donde viven. No podemos pensar que un juego **tradicional** de urbes como Nueva York o Madrid sería el mismo de aldeas rurales de Colombia o tribus **indígenas** de Kenia. Cada sociedad, a su modo, disfruta de su **tiempo libre** a través del juego.





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

TEMA: LOS JUEGOS.

OBJETIVO: Valorar la importancia del juego en el desarrollo del cuerpo

ACTIVIDAD: Sigue las indicaciones de la ficha.

LOS JUGUETES Y EL TIEMPO

¿Cuáles juguetes usan estos niños para divertirse? Recorta los nombres de los juguetes y pégalos dónde correspondan.



Los juguetes se han transformado con el tiempo. Los de tus abuelos eran sencillos, estaban hechos de madera, tela, papel, barro o plástico. Los de ahora también son muy divertidos algunos son de cuerda, de pilas, de mesa, mecánicos o electrónicos.

Dibuja los juguetes favoritos de tus padres y tus abuelos.

papalote rehilete yoyo trompo matraca canicas balero caballito



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: OCTAVO Y NOVENO

TEMA: JUEGOS TRADICIONALES

OBJETIVO: Comprender que los juegos tradicionales son cultura y tradición.

ACTIVIDAD: Consulto en familia qué juegos tradicionales recuerdan en su infancia y cuáles se mantienen en la vereda. Investigo 3 juegos tradicionales y explicar cómo se juegan.

JUEGOS TRADICIONALES

Une el nombre de los juegos con su dibujo

Saltar a la comba



Gallinita ciega



Chapas



Pañuelo



Carreras de sacos



Saltar a la goma



Soga tira



Rayuela







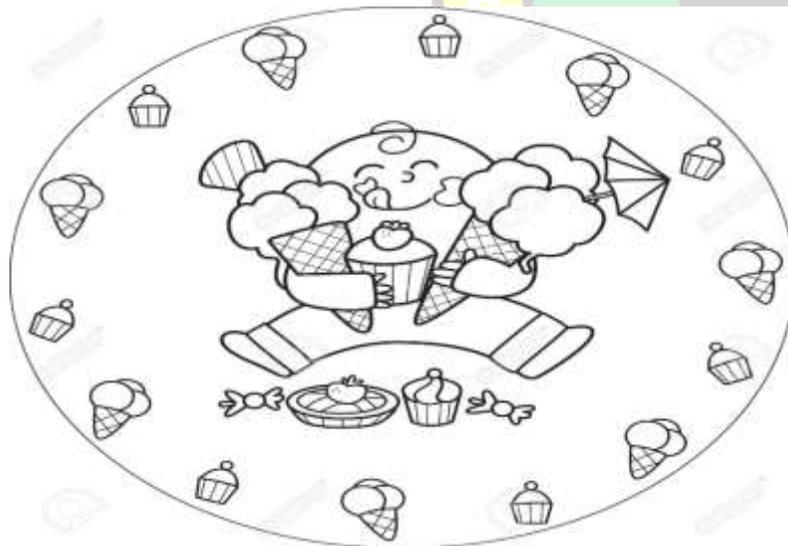
PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

TEMA: LOS DULCES

OBJETIVO: Reconocer la importancia de no consumir dulces

ACTIVIDAD: Marca con una X la imagen que al consumir en grandes cantidades ocasiona efectos negativos en la salud.





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEGUNDO Y TERCERO

TEMA: CON LAS FRUTAS Y VERDURAS SERÁS MAS FUERTE Y SANO

OBJETIVO: Diferenciar las frutas de las verduras

ACTIVIDAD: Lee los beneficios que adquiere tu cuerpo al consumir frutas y verduras.

Beneficios de la fruta y verdura

1. Aportan gran número de vitaminas
2. Están llenos de minerales
3. La mayor parte de su contenido es agua.
4. Son una excelente fuente de fibra
5. Con componentes protectores de nuestra salud.



Clasifica las imágenes, selecciónalas y llévalas según corresponda en la tabla.	
Frutas	Verduras



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: CUARTO Y QUINTO

TEMA: LA NUTRICIÓN

OBJETIVO: Descubrir sus fortalezas y debilidades para mantenerse nutricionalmente sano

ACTIVIDAD:

FUNCIÓN DE NUTRICIÓN

Marca la opción correcta

¿Qué son los nutrientes?

Las sustancias que componen los alimentos.
Las alimentos que comemos.

¿Qué nutriente es muy importante para formar nuestros músculos?

Las grasas.
Las proteínas.

De las siguientes alimentos, ¿cuales son ricas en vitaminas?

Las frutas y las verduras.
La mantequilla y la pasta.

¿Cuales son los principales grupos de nutrientes?

Las grasas, las proteínas, los hidratos de carbono, las vitaminas y las sales minerales.
Las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas.

Selecciona la opción correcta

¿En qué parte del tubo digestivo los alimentos se mezclan con la saliva?

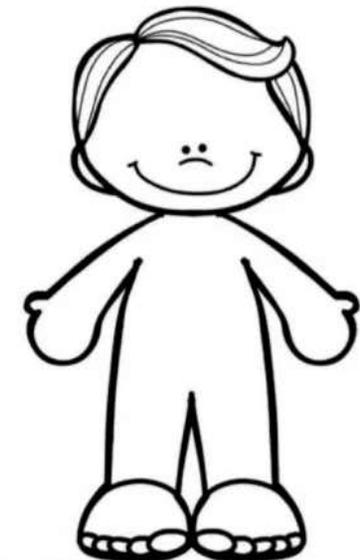
¿A través de que parte del tubo digestivo pasan los alimentos desde la boca al estómago?

¿En qué lugar se absorben los nutrientes y pasan a la sangre?

¿Qué son las heces?

¿Dónde se forman las heces?

Pega en donde corresponde cada uno de los alimentos.



Colorea lo que debes de hacer para no enfermarte





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

TEMA: DIFERENCIA ENTRE JUEGO Y DEPORTE

OBJETIVO: Identificar los deportes más practicados por los seres humanos en el mundo.

1. **ACTIVIDAD:** Lee detenidamente el siguiente texto informativo, luego reúnete con tres de tus compañeros y realiza un mapa conceptual en el que indiques las principales diferencias entre juego y deporte.

Juego: ¿qué es?

Un juego es cualquier actividad de carácter lúdico con unas reglas más o menos limitadas que, mediante el uso de herramientas o de la simple imaginación, guían la actividad para proporcionar entretenimiento, diversión y, en ocasiones, competitividad. Así pues, es toda aquella actividad física o mental que se hace para pasarlo bien.

Tiene una clara vinculación con la infancia, pues muchos juegos acompañan este carácter lúdico con una clara voluntad didáctica o de fomentación de valores culturales, sociales y personales. Y es que jugar favorece el desarrollo de habilidades mentales y nos empuja a establecer, especialmente cuando somos niños, vínculos estrechos con otras personas.

La mayoría de juegos tienen un carácter tradicional, con reglas y normas poco estandarizadas que, de hecho, son pactadas normalmente por los propios participantes. Esta carencia de una oficialidad tan férrea hace que sean actividades más recreativas, espontáneas, naturales y muy influenciadas por el contexto sociocultural donde se desarrolla.

Deporte: ¿qué es?

Un deporte es cualquier actividad de carácter competitivo con unas reglas oficiales y cuya práctica, además de esta competitividad, requiere de un esfuerzo físico que viene precedido de un entrenamiento con adquisición de habilidades para su práctica. Aunque esté muy asociado a la competitividad, también tiene fines recreativos y placenteros.

En el mundo hay un total de 250 deportes reconocidos, siendo la natación, el fútbol, el voleibol, el running, el ajedrez (a pesar de la controversia de si debe considerarse un deporte o un juego), el ciclismo, el baloncesto y el tenis los más practicados. Son

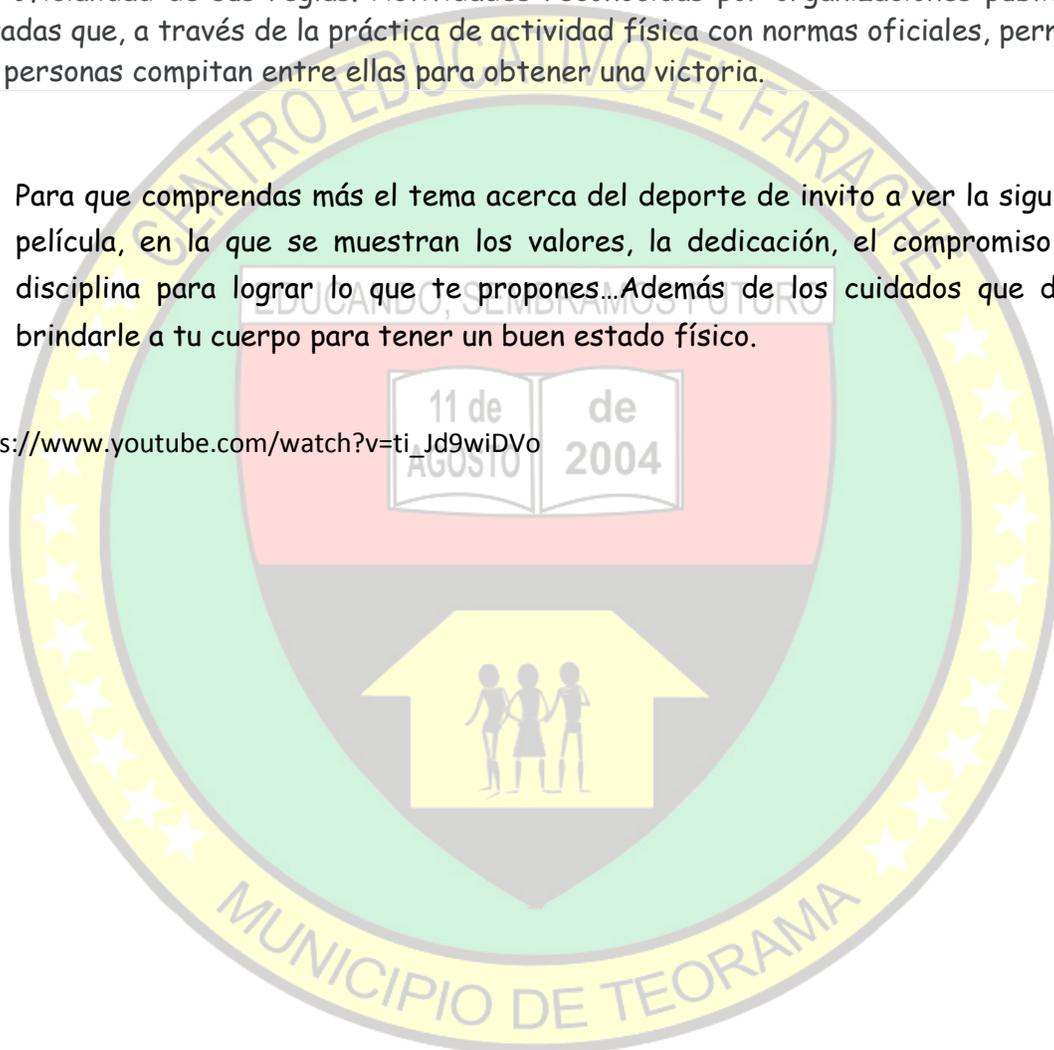


actividades con unas reglas y normas oficiales que, generalmente, están asociadas a la actividad física.

Además, con la excepción de prácticas deportivas solitarias, la mayoría de deportes se practican en equipo, con un componente de competición que siempre está presente. Aunque evidentemente haya diversión, el deporte se fundamenta en la competitividad y la oficialidad de sus reglas. Actividades reconocidas por organizaciones públicas o privadas que, a través de la práctica de actividad física con normas oficiales, permiten que personas compitan entre ellas para obtener una victoria.

1. Para que comprendas más el tema acerca del deporte de invito a ver la siguiente película, en la que se muestran los valores, la dedicación, el compromiso y la disciplina para lograr lo que te propones... Además de los cuidados que debes brindarle a tu cuerpo para tener un buen estado físico.

https://www.youtube.com/watch?v=ti_Jd9wiDVo





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: OCTAVO Y NOVENO

TEMA: NO OLVIDEMOS LOS JUEGOS TRADICIONALES

OBJETIVO: Compartir juegos tradicionales en el ambiente escolar

ACTIVIDAD: Investiga en internet tres juegos tradicionales y comparte este conocimiento con tus compañeros

une con líneas segun reconozcas la imagen

coloca el nombre del juego tradicional

peregrina

juego pelota

piedra, papel, tijera

salto lazo

rondas



ACTIVIDADES

Tercer periodo escolar 2023

Grados de 0° a 1° - 2° a 5° - 6° a 9°





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

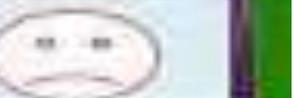
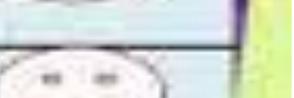
TEMA: COMIDA CHATARRA

OBJETIVO: Identificar las comidas chatarra y el daño que ocasiona a su cuerpo

ACTIVIDAD: Selecciona los alimentos como sanos y chatarra en la carita que corresponda.

Clasifica los alimentos como sanos y chatarra

Alimentos saludables		Alimentos chatarra	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Alimentos	Alimentos saludables	Alimentos chatarra
		
		
		
		
		
		



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEGUNDO Y TERCERO

TEMA: EVITEMOS LA DESNUTRICIÓN

OBJETIVO: Conocer la forma de prevenir la desnutrición

ACTIVIDAD: Reflexionar. Módulo 1 guía 8 grado 3° pág. 55-59



SE
1 de
OSTO

Guía 8

Evitemos la desnutrición

Logros:

- Identificar las causas y los peligros de la desnutrición.
- Conocer la forma de prevenir la desnutrición.

A ACTIVIDADES BÁSICAS

Trabajo en equipo

1. Reflexionamos sobre lo siguiente:
 - a. ¿Qué diferencias podemos observar entre una persona bien



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: CUARTO Y QUINTO

TEMA: COMIDAS SALUDABLES

OBJETIVO: Analizar diferentes maneras de evitar las comidas no saludables

ACTIVIDAD: Escribe en tu cuaderno un compromiso para mantener tu cuerpo saludable

Tema: “Una buena alimentación nos ayuda a prevenir enfermedades.”

Propósito: Explicar cómo la alimentación nutritiva y balanceada ayuda a conservar una buena salud para evitar enfermedades.

Retó: Conocer cómo los alimentos naturales pueden ayudar a prevenir enfermedades.

La alimentación en la salud.

Según el INS (Instituto Nacional de Salud), para que una dieta sea saludable es importante preparar comidas con alimentos naturales ricos en nutrientes, disponibles en la localidad y preparados naturalmente. Además de una buena alimentación es fundamental tener un estilo de vida saludable.

¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa tener una dieta con la calidad y cantidad adecuada de alimentos para cubrir todas las necesidades de nutrientes y energía para nuestro organismo. Alimentarnos saludablemente es importante, pues nos mantiene sanos y sanos, activas y activos, lo que influye en un buen funcionamiento físico e intelectual. Para ello, debemos consumir y preparar comidas con alimentos variados, balancear su combinación y procurar la seguridad en su consumo.



Una alimentación saludable es aquella que es variada y nutritiva, es decir contiene carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales de preferencia en estado naturales. Como la quinua, la quiwicha, la papa, el camote, los frejoles, el chuño, la yuca, la carne de pollo y el pescado.

Tampoco pueden faltar las frutas y verduras porque aportan nutrientes especiales como vitaminas y minerales para tener energía que nos permite estudiar, caminar, correr, etc. Todos estos alimentos nos ayudan a estar sanos y tener una buena calidad de vida en todas las edades.



¿Qué ocurre en nuestro organismo cuando no nos alimentamos saludablemente?

Aparecen las enfermedades que son causadas por el déficit o consumo excesivo de alimentos. Veamos algunos de estos trastornos.

- **Desnutrición:** ocurre por la carencia o déficit de algunos o varios nutrientes que comprometen el crecimiento y desarrollo. Además, causa daños irreversibles en el organismo y en el logro de aprendizajes.
- **Anemia:** se presenta por la deficiencia de glóbulos rojos en la sangre y el bajo nivel de hemoglobina, lo cual afecta al desarrollo físico, cognitivo y emocional.
- **Obesidad:** se caracteriza por el exceso de grasa corporal y el incremento de peso debido al consumo de calorías por encima del límite que el cuerpo necesita.



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: CUARTO Y QUINTO

TEMA: COMIDAS SALUDABLES

OBJETIVO: Analizar diferentes maneras de evitar las comidas no saludables

ACTIVIDAD: Colorea, este plato te orienta para mantener tu cuerpo saludable. Sigue esta recomendación





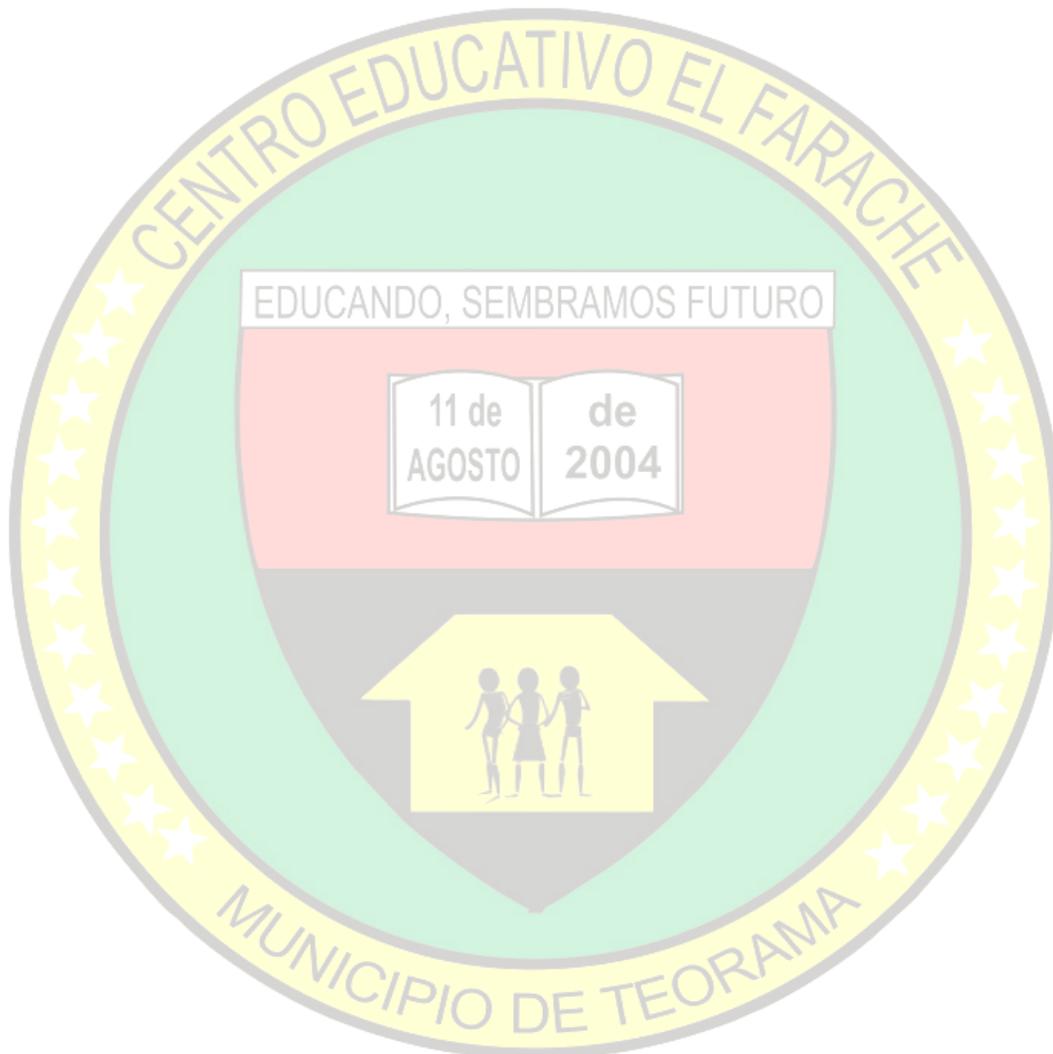
PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

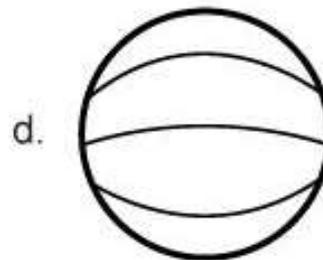
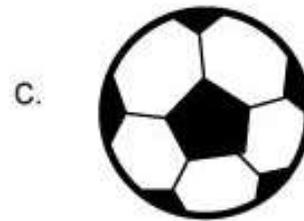
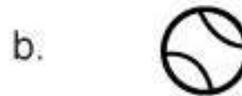
TEMA: DEPORTES

OBJETIVO: Investigar sobre su deporte favorito.

ACTIVIDAD: Sigue las orientaciones



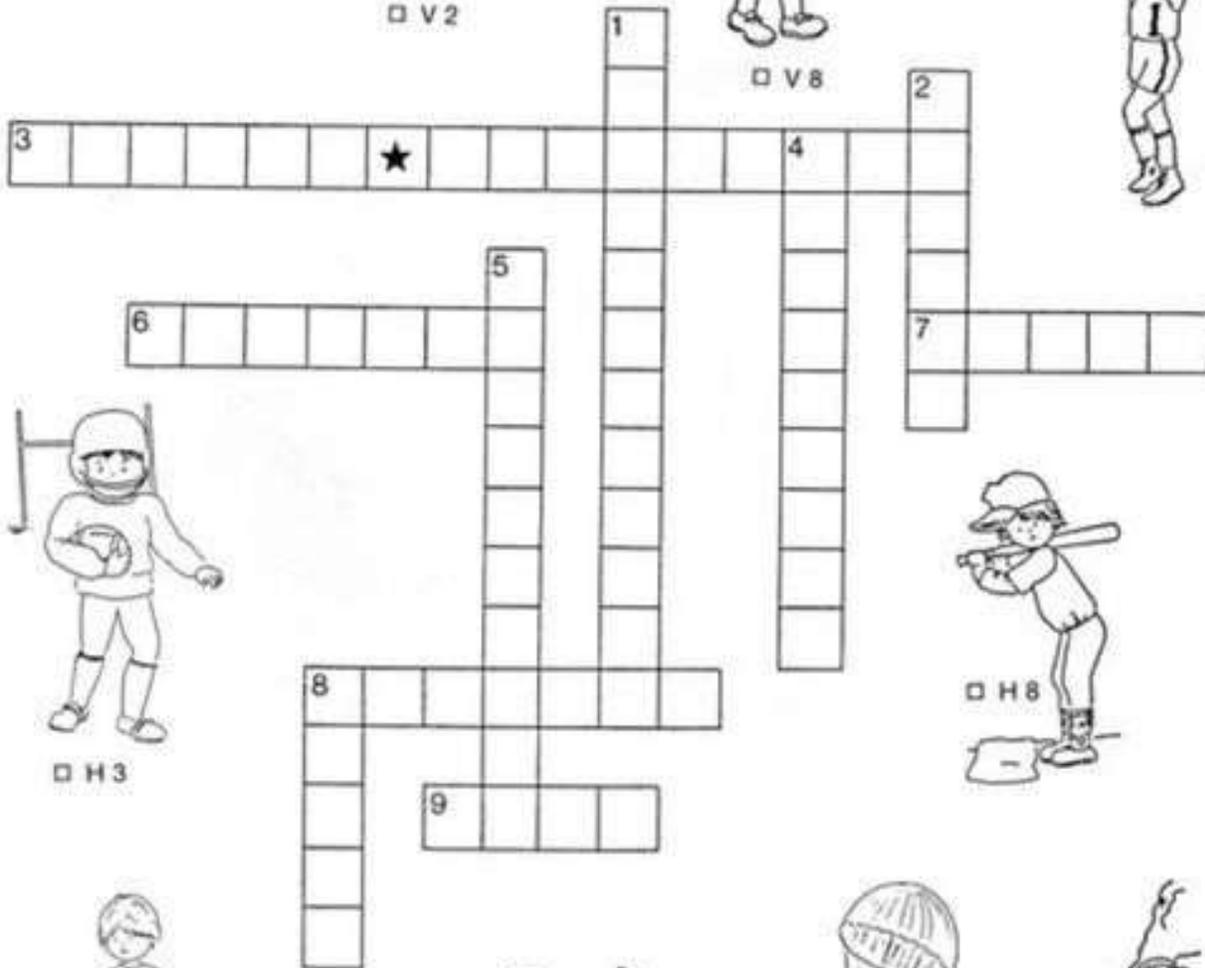
Relacione: La pelota o balón que corresponde a cada deporte



resp: 1.c, 2.a, 3.d, 4.b



Los deportes





Busca en la sopa de letras los siguientes deportes olímpicos



R	P	F	H	G	O	L	F	K	M	R	S	L	B	P
D	E	F	R	B	I	O	A	H	I	P	I	C	A	W
E	S	M	J	V	C	X	S	A	Q	U	C	N	L	J
Y	G	P	O	S	T	U	A	V	W	A	E	B	O	B
I	R	Y	Z	A	B	I	C	P	N	E	F	G	N	H
A	I	J	K	L	S	M	U	O	O	P	L	Q	C	R
P	M	S	T	A	U	N	I	W	X	Y	O	Z	E	A
S	A	B	N	C	G	C	E	E	F	N	B	G	S	H
E	I	M	J	L	A	H	L	M	N	A	T	O	T	P
R	I	S	K	T	A	U	V	X	Z	P	U	A	O	B
G	C	N	A	N	E	F	G	H	I	A	F	J	L	V
M	G	N	O	O	T	E	N	I	S	M	P	R	S	E
T	U	T	V	X	Y	A	B	D	C	I	E	F	H	L
G	A	H	C	I	C	L	I	S	M	O	J	L	M	A
P	N	O	P	R	T	H	N	D	S	N	I	K	L	Y





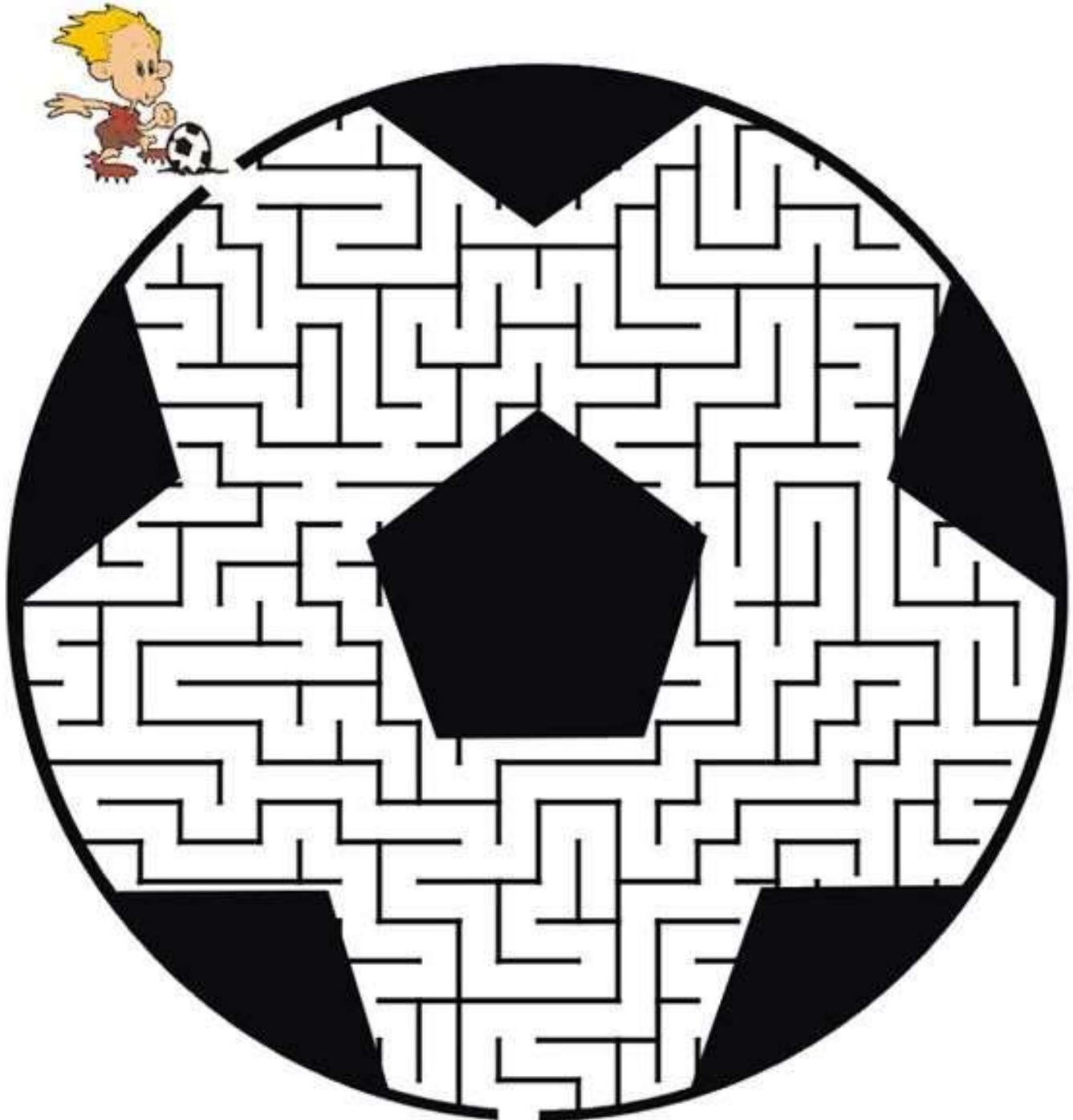
REP. DE COLOMBIA, DPTO. NORTE DESANTANDER, MUPIO. DE TEORAMA
CENTRO EDUCATIVO EL FARACHE

Dec. Creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189

Dec. Modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225

Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 006764 de 15 de noviembre de 2022

NIT: 900177462-4 y DANE:25480000108





¿Qué necesitamos para practicar nuestros deportes favoritos?

TENIS	R_Q_E_A
BALONCESTO	_A_A_T_
FÚTBOL	P_R_E_Í_
VOLEIBOL	_E_
ATLETISMO	P_S_A
BOLOS	_O_A
HOCKEY	P_L_
RUGBY	_A_Ó_
PIMPÓN	M_S_
NATACIÓN	_I_C_N_



Copia en tu cuaderno 20 razones por las cuales debes practicar deporte:



Lee, recorta y pega en tu cuaderno los beneficios psicológicos de hacer deporte

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE HACER DEPORTE



1 NOS HACE MÁS FELICES



El ejercicio nos ayuda a liberar endorfinas, hormonas conocidas como "hormonas de la felicidad", que nos producen sensación de felicidad y euforia.

2 NOS LIBERA TENSIONES



Refuerza el estado de ánimo y hace que tengamos un nivel más bajo de estrés y depresión.

3 NOS APORTA CONFIANZA



Y nos mejora nuestra autoestima, ya que nos mejorará la imagen.

4 MÁS RELACION SOCIAL



Si tenemos mayor confianza tendremos más posibilidades también de llegar a los demás.

5 MÁS CAPACIDAD CEREBRAL



Eso supone que nuestro cerebro produzca más neuronas y más conexiones entre ellas.

6 MEJORA EL CARÁCTER

El hecho de seguir una rutina de ejercicio nos ayudará a desarrollar...

- DISCIPLINA
- DEDICACIÓN
- DETERMINACIÓN

7 SUPERAR LAS ADICCIONES



Tendremos los objetivos más claros y dejaremos de lado nuestras malas adicciones.

8 ALIVIA LA ANSIEDAD



El ejercicio ayuda a calmarnos una vez se ha realizado.

9 MEJORA LA MEMORIA



Incrementa nuestra producción de células responsables de la memoria y aprendizaje.

10 NOS HACE MÁS PRODUCTIVOS

Tendremos más energía para mantenernos activos durante todo el día y evitar la falta de atención en el trabajo.



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: OCTAVO Y NOVENO

TEMA: LA ACTIVIDAD FÍSICA

OBJETIVO: Analizar los cambios producidos en su cuerpo a través de la actividad física

ACTIVIDAD: Transversalización área de lenguaje

Tú serás la Maestra de los Animales. Pídeles que se ubiquen en el centro del salón. La Maestra de los Animales debe explicarle a todos los demás que hay tres formas de moverse: cuando digas "tortuga" los jugadores deben moverse muy lentamente, cuando digas "conejo" deben saltar en su lugar y cuando digas "jaguar" deberán correr en círculos tan rápido como puedan. En cualquier momento puedes decir "humanos" y las niñas y los niños deberán caminar normalmente de nuevo. Empiecen a jugar itortuga, conejo, jaguar! Y tomen turnos para que otras niñas y niños sean Maestros de los Animales

1. Lee atentamente el siguiente texto:

Impacto de los deportes en equipo sobre el estado de ánimo y la salud mental

Jugar es una necesidad humana tan básica como dormir. Cuando a usted se le priva de jugar, su cuerpo y su mente lo resienten en forma de enfado, desánimo o simplemente se siente atrapado en la rutina. En las horas de vigilia, usted necesita un descanso para dejar de pensar y de preocuparse. El juego de cualquier tipo, incluyendo deportes, abre un pequeño espacio para que usted se enfoque en cualquier otra cosa menos en las tareas que tiene pendientes. Si bien el juego es necesario para que los niños pongan en práctica toda una gama de habilidades, también ayuda a los adultos a aprender, a vincularse, a comunicarse y a cooperar con otros.

Jugar también ayuda a los adultos a procesar el estrés. Las personas que tienen personalidades lúdicas con frecuencia pueden lidiar mejor con situaciones que conllevan altos niveles de estrés, e incluso las pueden transformar en algo semejante al entretenimiento. Gracias a esto, las personas a las que les gusta divertirse y que tienen buen sentido del humor tienden a ser



más atractivas para socios potenciales. La vida es estresante, y es más atractivo compartirla con alguien que ayuda a difuminar la tensión.

¿No es usted una persona a la que le guste jugar? Le tenemos una buena noticia: puede aprender a divertirse más con la vida. Es posible superar un humor tieso practicando el juego. ¿Una buena manera de hacerlo? Exacto: jugando un deporte.

Especialmente si usted de niño fue muy activo, jugar algún deporte puede ayudarle a reconectarse con ese joven interno. Si se siente presionado por la rigidez de la vida rutinaria, trate de introducir nuevamente elementos de juego en su vida cotidiana. Básicamente, no necesita esperar a que lleguen las vacaciones de verano para darse una escapada mental. Su cerebro se lo agradecerá.

Además de ayudar a procesar y aliviar el estrés, jugar algún deporte puede hacer maravillas para mejorar su estado de ánimo. Hacerle al tonto y divertirse provoca la liberación de dopamina que, sencillamente, lo hace sentirse bien. Jugar también nos hace reír, y reír también tienen sus propios beneficios para el alivio del estrés. Además, le ayuda a vincularse con sus compañeros de equipo (y a veces incluso con sus rivales). De hecho, es probable que note que su vida social mejora como resultado de comenzar a jugar un deporte, ya que la gente tiende a ser más positiva, abierta y vulnerable en un entorno de diversión.

- 2. De acuerdo a la lectura realiza en tu cuaderno un ensayo en donde muestres tu punto de vista acerca de la importancia del deporte para mantenerte saludable*
- 3. Acompaña tu ensayo con un dibujo en el que muestres tu deporte favorito.*



ACTIVIDADES

Cuarto periodo escolar 2023

Grados de 0° a 1°- 2° a 5°-6° a 9°





PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: TRANSICION Y PRIMERO

TEMA: EL DAÑO QUE LA COMIDA CHATARRA OCASIONA AL CUERPO HUMANO.

OBJETIVO: Disminuir el consumo de las comidas chatarra

ACTIVIDAD: Colorea el cuerpo que come saludablemente. Dibuja un alimento saludable y uno chatarra

Alimentación Saludable	Alimentación NO Saludable	ALIMENTOS SANOS	ALIMENTOS CHATARRA
			



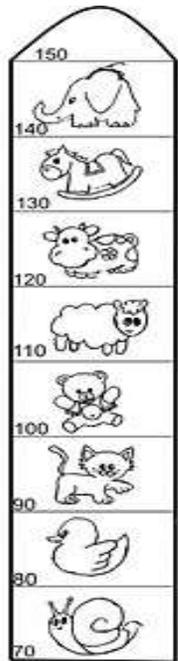
PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEGUNDO Y TERCERO

TEMA: ¿CUÁL ES NUESTRA TALLA Y NUESTRO PESO?

OBJETIVO: Realizar mediciones de talla y determino el peso haciendo comparaciones

ACTIVIDAD: Colorear, con ayuda del profesor plasmar medida y peso. Módulo 1 guía 9 grado 3° pág. 62-66



La seño me ha medido en el
medidor de la clase
y llego hasta donde indica la flecha.

Ya mido _____ cm.



También me he pesado y la báscula
marcaba _____ Kilos

Guía 9

¿Cuál es nuestra talla y nuestro peso?

Logro:
Practicar mediciones de talla y peso para relacionarlas con el estado nutricional.

A ACTIVIDADES BÁSICAS

Trabajo en equipo

- Comentamos:
 - ¿Cómo podemos saber si una persona está desnutrida?
 - ¿Qué hacen los médicos para determinar cuándo una persona tiene desnutrición o sobrepeso?
 - ¿Por qué es peligroso estar desnutrido o desnutrida o con sobrepeso?
- Traemos del centro de recursos un metro y una balanza.
- Salimos del salón de clases y buscamos un lugar donde podamos medir nuestra estatura y nuestro peso, así:



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: CUARTO Y QUINTO

TEMA: LOS MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

OBJETIVO: Investigar las consecuencias de los malos hábitos alimenticios

ACTIVIDAD:

LAS ENFERMEDADES QUE PUEDEN SUFRIR LAS PERSONAS CON MALOS HABITOS ALIMENTICIOS.



Últimamente no me he sentido bien, no tengo ganas de jugar, no tengo ganas de estudiar, no tengo ganas de reír, no sé qué me sucede.

Quiero sentirme como antes, lleno de alegría, correr y saltar por todas partes y por supuesto tengo ganas de ser tan buen alumno como

- ¿Qué crees que le suceda a esta persona?
- ¿Qué observas en las siguientes imágenes? Menciona algunos malos hábitos alimenticios.





Causas de las enfermedades:

- Malos hábitos alimenticios.
- La ausencia de una buena higiene.
- El consumo de bebidas alcohólicas.
- No realizar ejercicio físico.



Actualmente, miles de personas mueren por causa del cigarrillo.



Síntomas de las enfermedades:

- Cansancio o fatiga.
- Falta de apetito.
- Cambios de estados de ánimo.
- Malestar general (en todo el cuerpo).



Cuidémonos de las enfermedades:

- Comiendo alimentos sanos y nutritivos.
- Respetando nuestros horarios de alimentación.
- Haciendo ejercicios.
- Teniendo paseos recreativos con nuestra familia.
- Teniendo una buena higiene.
- Evitando comer golosinas y frituras.
- Manteniendo un buen estado de ánimo.



Todo lo aprendo

I. En los siguientes enunciados, escribe (V) si es verdadero y (F) si es falso:

1. Cuando me siento bien puedo decir que estoy enfermo. ()



2. La enfermedad es la alteración de la salud. ()

3. El fumar es bueno para mi salud ()
4. El comer alimentos nutritivos y sanos me ayudan a cuidar mi salud ()
5. No tener una buena higiene es una de las causas por las que puedo enfermarme. ()

II. Dibuja cuatro conductas no adecuadas que pueden producir enfermedades y escríbelas:

Below the illustration, there are two large dashed rectangular boxes for drawing and writing. Each box is followed by a solid horizontal line for writing the description of the behavior.



¡Sigo aprendiendo!



Si bien es cierto que la salud y la enfermedad son parte integral de la vida, debemos cuidarnos de las enfermedades, ya que muchas son muy peligrosas y nos pueden causar hasta la muerte.

Actividades para mi casita

- Desarrolla en tu cuaderno las siguientes actividades:
- Haz un listado de cinco enfermedades que conozcas y escribe de qué trata cada una.
- Dibuja una persona con buena salud y otra persona enferma.



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: SEXTO Y SEPTIMO

TEMA: JUEGOS VERSUS DIVERSIÓN

OBJETIVO: Disfrutar mediante el juego colectivo.

ACTIVIDAD: En grupo fomentamos diferentes juegos. Haz tu propuesta grupal y todos a participar.

1, 2, 3, ¡A jugar!

¿Qué es el juego?

Conjunto de actividades lúdicas, libres y con algún objetivo.

Es importante para el desarrollo infantil, → Desarrolla y favorece:

- Desarrollo psíquico
- Creatividad
- Capacidades motriz y social

¿Por qué jugar?

- Habilidad natural que permite divertirse y crear experiencias,
- Aprende a generar estrategias de forma libre,
- Establece reglas e interactúa con los demás

¿Qué sucede en el cerebro?

- Serotonina - reduce el estrés
- Acetilcolina - mejora la concentración
- Endorfinas - transmite felicidad
- Dopamina - estimula la imaginación

¿Por qué enseñar jugando?

- Mantiene la motivación y el interés
- Universo de posibilidades cognitivas, sociales, afectivas y creativas

El cerebro descansa



PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO: OCTAVO Y NOVENO

TEMA: APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE DE LOS ESTUDIANTES

OBJETIVO: Comprender a que dedicar el tiempo libre

ACTIVIDAD: Transversalización área de Educación física

ACTIVIDAD 1: A jugar: ¡Estatuas musicales!

Éste juego es una variación del tradicional juego de "estatuas" o congelados.

Pídele al grupo que se ponga de pie y despejen el espacio para que puedan moverse libremente. Explícales que vas a poner música y que deben bailar o moverse cuando la escuchen. Cuando la música pare y tu grites ¡estatuas! deberán congelarse en la posición en que quedaron. Pon la música e invítalos a que se muevan tan rápido como puedan, saltando, marchando, sacudiéndose, pero sólo mientras la música está sonando. Luego para la música y grita "¡estatuas!" quien no se detenga a tu orden debe dar una idea sobre cómo aprovechar el tiempo libre.

ACTIVIDAD 2:

Esta actividad se pretende realizar en todas las sedes del centro:

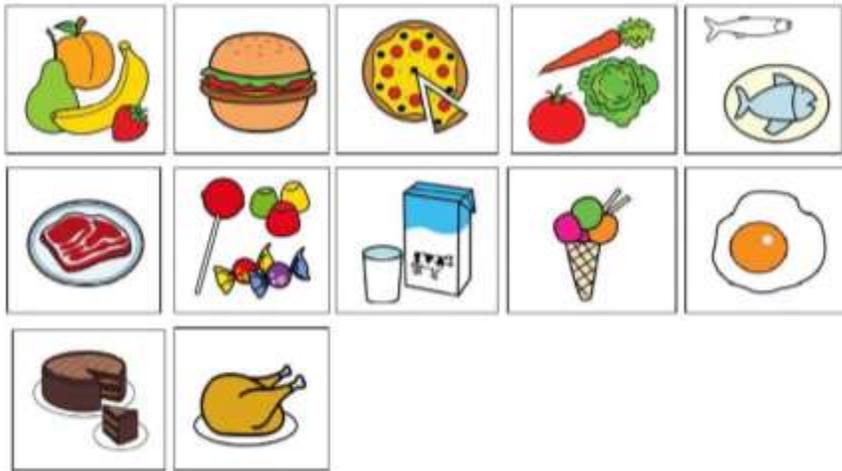
La música desempeña un papel importante en la vida de los niños, abarca cantar, moverse y escuchar. (Música para aeróbicos) Por medio de estas se fortalecen las destrezas sociales, el ritmo, la coordinación; se utiliza como forma de canalizar los sentimientos. En esta actividad los niños moverán todo su cuerpo al ritmo de la música, se realizar movimientos dirigidos como mover la cintura, subir el pie derecho y la mano derecha en forma de marcha, utilizarán objetos del salón como un balón, el palo de la escoba, etc. para hacer diferentes movimientos. La idea es tener un momento de agrado, diferente y aprovechar el



tiempo libre sin dejar a un lado el fortalecimiento de las destrezas motoras, así como promover un estilo de vida saludable y activo.

Anexos

Primer periodo grado preescolar- primero



Primer periodo grado preescolar- primero



Segundo periodo grado segundo



Segundo periodo grado cuarto





REP. DE COLOMBIA, DPTO. NORTE DESANTANDER, MUPIO. DE TEORAMA
CENTRO EDUCATIVO EL FARACHE

Dec. Creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189

Dec. Modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225

Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 006764 de 15 de noviembre de 2022

NIT: 900177462-4 y DANE:25480000108

Tercer periodo preescolar primer





REP. DE COLOMBIA, DPTO. NORTE DESANTANDER, MUPIO. DE TEORAMA
CENTRO EDUCATIVO EL FARACHE
Dec. Creación No. 000339 de 11 de agosto de 2004. Arts. 188 y 189
Dec. Modificación No. 00252 de 12 de abril de 2005. Art. 224 y 225
Lic. de funcionamiento y aprobación de Estudios. Res. No. 006764 de 15 de noviembre de 2022
NIT: 900177462-4 y DANE:25480000108

