

	<p style="text-align: center;">INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5</p>
	<p style="text-align: center;">GESTION ACADÉMICA OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y PROYECTOS TRANSVERSALES</p>

FORMATO PARA LA FORMULACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LOS PROYECTOS PEDAGÓGICOS

Integrantes del equipo de trabajo:

NOMBRES Y APELLIDOS	SEDE	NÚMERO DE CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO	FUNCIÓN DENTRO DEL EQUIPO
1. David Ernesto Claro	Ocaña			<i>Docente apoyo</i>
2. Edgar Alonso Rodríguez	Ocaña			<i>Líder</i>
3. Cesar Adrián Sánchez	Ocaña			<i>Estudiante</i>
4.	Ocaña			<i>Padre de familia</i>

Tipo de proyecto: Proyecto Pedagógico Transversal Estilos de vida saludable -Proyecto de Gestión Institucional

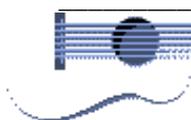
<i>Desarrollando Estilos de Vida Saludable en la Adolescencia: Propuesta Pedagógica para Grado 10 en el Contexto Escolar.</i>
ÁREA DE GESTIÓN: <i>Área de Educación Física</i>
PROCESO: <i>Gestión Pedagógica</i>
COMPONENTE: <i>Diseño e Implementación de Programas de Educación Física y Salud</i>

**Según la Guía 34 para el Mejoramiento Institucional*

ETAPA I: Identificación del problema y necesidades

1.1 Lectura de contexto.

El proyecto "Desarrollando Estilos de Vida Saludable en la Adolescencia: Propuesta Pedagógica para Grado 10 en el Contexto Escolar" responde directamente a varios aspectos fundamentales del contexto institucional sugerido en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la institución. En primer lugar, aborda de manera integral la necesidad de promover la salud y el bienestar de los estudiantes, uno de los pilares clave en el PEI, que subraya el compromiso de la institución con el bienestar físico y emocional de su comunidad educativa. En este sentido, el proyecto se centra en prevenir problemas de salud a largo plazo, tales como la obesidad, el sedentarismo y los trastornos alimenticios, al inculcar en los estudiantes hábitos de vida saludables que contribuyan a mejorar su calidad de vida en el presente y el futuro. Esta prevención es especialmente relevante en la adolescencia, una etapa crucial para el desarrollo de hábitos que perdurarán a lo largo de la vida. La implementación de un programa educativo que se enfoque en estilos de vida saludables responde a la necesidad de una formación integral, otro aspecto destacado en el PEI. Este proyecto no solo busca impartir conocimientos teóricos, sino



Vereda Las Peñitas, Corregimiento Las Liscas, Vía a la Universidad

Teléfonos: (7) 5623222 - 316-435-0880

www.iecolartisticorcen.edu.co - iecolartisticorcen@gmail.com



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

también desarrollar en los estudiantes habilidades prácticas y hábitos saludables que les preparen para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana de manera equilibrada y consciente. A través de la integración de la educación física con temas clave como la nutrición, la salud mental y la importancia de la actividad física regular, el proyecto ofrece una educación que va más allá de los límites tradicionales de la enseñanza académica, promoviendo un enfoque holístico en la formación de los estudiantes. Además, el proyecto se adapta de manera específica al contexto sociocultural de los estudiantes, uno de los aspectos fundamentales a considerar según el PEI. En este sentido, se ha diseñado para atender las realidades y necesidades particulares de la comunidad escolar, considerando factores como el entorno social y los desafíos que enfrentan los adolescentes en su vida diaria, tales como la inactividad física, el acceso a alimentos poco saludables y la presión social que puede llevar a la adopción de comportamientos perjudiciales para la salud. Al abordar estos desafíos, el proyecto busca no solo mejorar la salud física de los estudiantes, sino también su bienestar emocional y mental, promoviendo un entorno en el que se sientan apoyados y motivados para adoptar y mantener hábitos saludables. Otro aspecto importante que este proyecto aborda es la participación activa de la comunidad educativa, una prioridad señalada en el PEI. El éxito de cualquier iniciativa educativa depende en gran medida de la colaboración y el compromiso de todos los actores involucrados, incluyendo estudiantes, docentes, familias y otros miembros de la comunidad escolar. Este proyecto fomenta un enfoque participativo en el que se busca la implicación activa de todos estos actores en la promoción de estilos de vida saludables. Los docentes son capacitados para integrar estos temas en sus prácticas pedagógicas, los estudiantes son motivados a asumir un papel activo en su propio bienestar, y las familias son invitadas a participar en actividades y talleres que refuercen los hábitos saludables en el hogar. Este enfoque colaborativo no solo asegura una mayor efectividad del proyecto, sino que también contribuye a crear una cultura de salud y bienestar en toda la comunidad escolar. Finalmente, el proyecto responde al énfasis del PEI en la prevención y la promoción de hábitos saludables desde la escuela, reconociendo la importancia de la educación para la salud como una herramienta esencial para prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Al centrar su enfoque en la prevención, el proyecto no solo busca corregir comportamientos inadecuados, sino que, más importante aún, busca establecer una base sólida de conocimientos y prácticas saludables que los estudiantes puedan llevar consigo a lo largo de sus vidas. La prevención de enfermedades crónicas como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y los trastornos alimenticios es uno de los objetivos a largo plazo del proyecto, y esto se logra mediante la educación y la concienciación sobre la importancia de la actividad física regular, una dieta balanceada, y la gestión del estrés y la salud mental. En resumen, el proyecto "Desarrollando Estilos de Vida Saludable en la Adolescencia: Propuesta Pedagógica para Grado 10 en el Contexto Escolar" está profundamente alineado con los aspectos clave del contexto institucional delineado en el PEI. Responde a la necesidad de promover la salud y el bienestar de los estudiantes, fomenta una formación integral que incluye el desarrollo de hábitos saludables, se adapta al contexto sociocultural de la comunidad escolar, promueve la participación activa de toda la comunidad educativa, y se centra en la prevención y promoción de hábitos saludables como una forma de mejorar la calidad de vida de los estudiantes a largo plazo. Al abordar estos aspectos, el proyecto no solo cumple con los objetivos establecidos en el PEI, sino que también contribuye a la creación de un entorno educativo que apoya el desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para llevar vidas saludables y equilibradas dentro y fuera del entorno escolar. Este enfoque holístico es esencial para enfrentar los desafíos actuales relacionados con la salud en la adolescencia, y sienta las bases para una cultura de salud que beneficiará a la comunidad escolar en su conjunto.

Vereda Las Peñitas, Corregimiento Las Liscas, Vía a la Universidad
Teléfonos: (7) 5623222 - 316-435-0880

www.iecolartisticorcen.edu.co - iecolartisticorcen@gmail.com



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

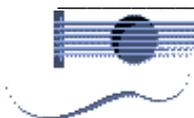
1.2 Planteamiento del problema y justificación: Selección y definición del problema.

El sedentarismo y la mala alimentación se han convertido en desafíos críticos para la salud pública en Colombia, particularmente entre la población adolescente. En el Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro, esta problemática no es una excepción. Datos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2020) indican un alarmante incremento en los índices de sobrepeso y obesidad entre los adolescentes, un fenómeno vinculado directamente a un estilo de vida inactivo y a la ingesta elevada de alimentos altamente procesados. Estas tendencias, en gran medida influenciadas por la presencia constante de la publicidad y la accesibilidad de alimentos no saludables en entornos escolares y comunitarios (Popkin, 2001), plantean serias preocupaciones para la salud y el bienestar de los estudiantes.

En el contexto específico del grado 10 de nuestro colegio, se observa una inclinación preocupante hacia el sedentarismo. Los estudiantes pasan cada vez más tiempo frente a dispositivos electrónicos, lo que se traduce en una menor participación en actividades físicas extracurriculares y una preferencia creciente por alimentos poco saludables. Esta situación refleja una tendencia global entre los adolescentes, quienes dedican menos tiempo a la actividad física y más al consumo de contenido digital (Tuomilehto et al., 2001). Además, la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en la promoción de estilos de vida sedentarios y el consumo de alimentos altamente procesados es un factor determinante en los hábitos alimentarios y de actividad física de los adolescentes (Harrison et al., 2017). La limitada disponibilidad de alimentos saludables y espacios seguros para realizar actividad física en muchos entornos urbanos, como lo señala Swinburn et al. (2011), también contribuye a esta problemática.

La relación entre el sedentarismo y la mala alimentación es compleja y multifactorial. Estudios internacionales (Tremblay et al., 2011; World Health Organization, 2020) han evidenciado que estos hábitos incrementan el riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, afectan negativamente el rendimiento académico, la autoestima y las relaciones sociales de los adolescentes (Golan et al., 2015). Por otro lado, las políticas públicas en materia de alimentación y actividad física juegan un papel crucial en la promoción de hábitos saludables. Estudios como el de Swinburn et al. (2011) demuestran que intervenciones a nivel poblacional, como el etiquetado de alimentos y la creación de entornos que fomenten la actividad física, pueden tener un impacto significativo en la salud de los adolescentes.

En un colegio comprometido con el bienestar estudiantil, como el nuestro, la adopción de hábitos saludables es aún más crucial. La actividad física regular y una alimentación equilibrada son vitales no solo para la salud general, sino también para el desarrollo de habilidades motoras finas, la concentración y la creatividad. Sin embargo, investigaciones preliminares en nuestra institución indican que los estudiantes tienden a subestimar la importancia de la actividad física y la nutrición en su desarrollo artístico. Esta percepción errónea podría estar relacionada con la idea de que las artes son disciplinas predominantemente mentales, sin requerir un acondicionamiento físico adecuado (Sánchez-Lozano et al., 2018). Finalmente, es importante destacar que la actividad física no solo beneficia la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes, mejorando la atención, la memoria y el bienestar psicológico (Chaddock et al., 2011).





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

Justificación

La creciente prevalencia del sedentarismo y la mala alimentación entre los estudiantes de grado 10 del Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro exige una intervención urgente y bien fundamentada. Datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (2021) revelan un incremento alarmante en los índices de sobrepeso y obesidad infantil, fenómenos que afectan negativamente la salud física, el rendimiento académico y el bienestar emocional de los jóvenes. Estos problemas son aún más críticos en un entorno educativo con un enfoque artístico, donde la creatividad, la concentración y el desarrollo motor son fundamentales para el éxito académico y personal.

La actividad física regular y una dieta balanceada son esenciales para optimizar la función cognitiva, mejorar la capacidad de concentración y desarrollar habilidades motoras finas, todas ellas cruciales para el desempeño artístico. Investigaciones han demostrado que la actividad física y una alimentación adecuada no solo previenen enfermedades crónicas (Tremblay et al., 2011; Chaddock et al., 2011), sino que también fomentan un desarrollo integral alineado con los objetivos educativos del colegio y con una visión de educación holística que abarca aspectos cognitivos, socioemocionales y físicos (Sánchez-Lozano et al., 2018).

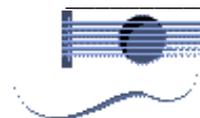
Además, la influencia constante de la publicidad y la falta de acceso a opciones saludables en muchos entornos urbanos agravan esta problemática, impulsando a los estudiantes hacia hábitos perjudiciales (Harrison et al., 2017; Swinburn et al., 2011). Por ello, es imperativo abordar esta situación con un programa integral diseñado específicamente para el contexto de nuestro colegio.

Para enfrentar estos desafíos, proponemos la implementación de un programa integral que abarque varios componentes clave. Primero, se ofrecerán talleres prácticos de nutrición para equipar a los estudiantes con los conocimientos necesarios para tomar decisiones alimentarias saludables. Segundo, se desarrollarán actividades físicas variadas que integren elementos artísticos, creando un entorno dinámico y atractivo que motive a los estudiantes a participar en su bienestar físico. Tercero, se crearán espacios saludables dentro de la institución que faciliten la práctica regular de actividad física. Finalmente, se llevarán a cabo campañas de sensibilización dirigidas a toda la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, padres y personal escolar.

Transversalidad del Proyecto

Para asegurar la eficacia del proyecto, se implementará una estrategia de transversalidad que incluye tres ejes fundamentales:

Esta propuesta busca fomentar hábitos saludables de manera divertida y efectiva, promoviendo el bienestar físico y mental de los estudiantes y potenciando su desarrollo artístico. Al integrar estos elementos en el entorno escolar y aplicar los principios de transversalidad, esperamos mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes, fortaleciendo la misión del colegio de ofrecer una educación completa y equilibrada, que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos futuros con una base sólida en salud y creatividad.



Vereda Las Peñitas, Corregimiento Las Liscas, Vía a la Universidad

Teléfonos: (7) 5623222 - 316-435-0880

www.iecolartisticoren.edu.co - iecolartisticoren@gmail.com



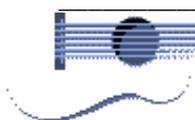
INSTITUCION EDUCATIVA
 COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
 Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

1.3 Transversalidad.

Indique la manera en que el proyecto puede lograr transversalidad en los tres ejes de articulación:

Interdisciplinariedad	Intersectorialidad	Inter institucionalidad
<p>El proyecto se fundamenta en un enfoque interdisciplinario al integrar diversos campos del conocimiento y áreas curriculares en la promoción de estilos de vida saludables. Se colabora con diferentes disciplinas para ofrecer una formación integral a los estudiantes:</p> <p>Evidencias de Aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Educación Física y Ciencias de la Salud: Evaluaciones prácticas donde los estudiantes diseñen y realicen un plan de ejercicios y una dieta balanceada. Las evidencias incluirán informes de los cambios en sus hábitos y mejoras en su salud física. ● Arte y Creatividad: Proyectos artísticos que integren conceptos de nutrición y actividad física, como murales o presentaciones sobre la importancia de los hábitos saludables. Las evidencias serán las creaciones artísticas y la reflexión sobre cómo estos proyectos contribuyen a su bienestar. ● Ciencias Sociales y Educación Cívica: Desarrollo de campañas de sensibilización y presentaciones sobre los impactos sociales y personales de una vida saludable. Las evidencias serán los materiales creados para las campañas y la participación en debates o actividades de sensibilización. 	<p>El proyecto se articula con diferentes sectores para abordar de manera integral los hábitos saludables:</p> <p>Evidencias de Aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Salud y Educación: Implementación de talleres en los que profesionales de la salud enseñen sobre nutrición y ejercicio. Las evidencias incluirán informes de los talleres y evaluaciones de los conocimientos adquiridos por los estudiantes a través de cuestionarios o exámenes. ● Sector Comunitario: Participación en eventos comunitarios y campañas de sensibilización que involucren a padres y miembros de la comunidad. Las evidencias serán la asistencia y participación en estos eventos, así como la retroalimentación de la comunidad sobre el impacto del programa. ● Política Educativa: Integración de las actividades del proyecto con las políticas educativas locales. Las evidencias serán los informes de alineación con las políticas y las revisiones de los resultados educativos y de salud obtenidos. 	<p>Establecer colaboraciones con otras instituciones educativas, ONG y redes de salud para intercambiar recursos y buenas prácticas.</p> <p>Evidencias de Aprendizaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Colaboración con Instituciones Educativas: Realización de actividades conjuntas con otras escuelas, como eventos deportivos o proyectos educativos. Las evidencias incluirán los resultados de estas actividades y los informes de colaboración entre las instituciones. ● Coordinación con ONG: Implementación de talleres y programas apoyados por ONG, incluyendo materiales y recursos especializados. Las evidencias serán los informes de actividades y la retroalimentación de las ONG sobre la efectividad del programa. ● Red de Salud Local: Integración de servicios de salud locales en el programa escolar, como chequeos regulares y consultas. Las evidencias incluirán los informes de seguimiento de salud y los datos de participación en los servicios de salud ofrecidos.





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

ETAPA II : La planificación

2.1 Definición de los objetivos del proyecto.

Partiendo del problema, formule un objetivo principal que defina el propósito central del proyecto que se va a construir y posteriormente defina máximo tres objetivos específicos.

Objetivo general:

Promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes de grado 10 del Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro mediante un programa integral que combine educación física, nutrición y creatividad artística, y que fomente la colaboración entre diferentes áreas curriculares, sectores y instituciones para mejorar su salud, rendimiento académico y desarrollo integral.

Objetivos específicos:

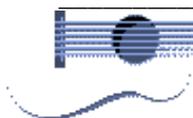
- 1. Desarrollar e implementar talleres prácticos de nutrición y actividades físicas integradas con el arte para educar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física regular, mejorando así su salud física y habilidades motoras finas.*
- 2. Desarrollar e implementar talleres prácticos de nutrición y actividades físicas integradas con el arte para educar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta equilibrada y la actividad física regular, mejorando así su salud física y habilidades motoras finas*
- 3. Establecer alianzas con otras instituciones educativas, organizaciones no gubernamentales y redes de salud local para compartir recursos, buenas prácticas y estrategias efectivas, asegurando la eficacia y sostenibilidad del programa en el tiempo.*

2.2 Referente conceptual y legal.

El proyecto se fundamenta en conceptos clave relacionados con la promoción de estilos de vida saludables, que abarcan diversas categorías y subcategorías conceptuales. Estos conceptos se integran para abordar la problemática del sedentarismo y la mala alimentación en estudiantes de grado 10 del Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro.

Estilos de Vida Saludables:

- **Actividad Física:** Se refiere a cualquier movimiento corporal que implique gasto de energía. Se subdivide en actividad física regular (ejercicio estructurado y programado) y actividad física incidental (movimiento diario como



Vereda Las Peñas, Corregimiento Las Liscas, Vía a la Universidad

Teléfonos: (7) 5623222 - 316-435-0880

www.iecolartisticorecn.edu.co - iecolartisticorecn@gmail.com



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

caminar o subir escaleras). La evidencia sugiere que la actividad física regular mejora la salud cardiovascular, la función cognitiva y la salud mental (Tremblay et al., 2011; Chaddock et al., 2011).

- **Nutrición Equilibrada:** Incluye la ingesta de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para el crecimiento y la salud óptima. Se enfoca en la dieta balanceada (proporción adecuada de macronutrientes y micronutrientes) y la educación alimentaria (conocimiento y habilidades para elegir alimentos saludables). Una nutrición adecuada previene enfermedades crónicas y mejora el rendimiento académico y emocional (Sánchez-Lozano et al., 2018).

Integración Curricular y Transversalidad:

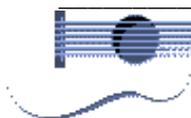
- **Interdisciplinaria:** La colaboración entre distintas áreas curriculares (Educación Física, Arte, Ciencias Sociales) para abordar de manera integral los hábitos saludables. Promueve la comprensión holística de cómo la actividad física y la nutrición influyen en el rendimiento académico y el desarrollo artístico.
- **Intersectorialidad:** Involucra la colaboración entre el sector educativo, la salud y la comunidad para crear un entorno de apoyo que refuerce los hábitos saludables. Incluye la integración de profesionales de salud, la participación de la comunidad y la alineación con políticas educativas.
- **Interinstitucionalidad:** Establece alianzas con otras instituciones educativas, ONG y redes de salud local para compartir recursos y buenas prácticas, garantizando la efectividad y sostenibilidad del proyecto.
- **Referente Legal**

El proyecto se fundamenta en el marco legal y normativo que rige la educación y la promoción de la salud en Colombia, de acuerdo con las orientaciones del Ministerio de Educación Nacional (MEN) y la Ley General de Educación.

Ley General de Educación (Ley 115 de 1994): Esta ley establece los principios y objetivos de la educación en Colombia, incluyendo la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes como parte integral de la formación educativa. Según el artículo 3 de la ley, la educación debe contribuir al desarrollo integral del estudiante, lo cual incluye aspectos físicos, emocionales y cognitivos.

Orientaciones del Ministerio de Educación Nacional (MEN): El MEN promueve la implementación de programas educativos que integren la salud y el bienestar en el currículo escolar. El MEN también fomenta la creación de ambientes escolares saludables, como se establece en los documentos de políticas educativas y guías de implementación que abogan por la integración de la salud física y mental en el entorno escolar.

Políticas de Promoción de la Salud Escolar: Estas políticas, emitidas por el MEN y otras entidades relacionadas con la salud pública, recomiendan la inclusión de estrategias para prevenir el sedentarismo y la mala alimentación en las escuelas. Se enfatiza la importancia de la colaboración entre diferentes sectores y la participación activa de la comunidad educativa en la promoción de estilos de vida saludables. El proyecto está diseñado para cumplir con estas normativas y orientaciones, asegurando que los estudiantes reciban una educación que fomente el desarrollo integral y la adopción de hábitos saludables en un entorno educativo colaborativo y normativamente respaldado.



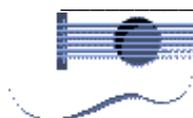
	<p style="text-align: center;"> INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5 </p>
	<p style="text-align: center;"> GESTION ACADÉMICA OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y PROYECTOS TRANSVERSALES </p>

2.3 Planeación de las actividades.

Definición de las actividades:

- Partiendo del marco conceptual del proyecto, se diseñan algunas actividades claras para el abordaje de la problemática a tratar.
- Es importante en este punto revisar que las actividades planteadas estén en el marco de acción y posibilidad del equipo de docentes líderes del proyecto, es decir que sean viables y que posteriormente sean aplicables y /o adaptables a la institución educativa.

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	
Promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes de grado 10 del Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro mediante un programa integral que combine educación física, nutrición y creatividad artística, y que fomente la colaboración entre diferentes áreas curriculares, sectores y instituciones para mejorar su salud, rendimiento académico y desarrollo integral.	1 Desarrollar e implementar talleres prácticos de nutrición y actividades físicas integradas con el arte	1. Proporcionar a los estudiantes guías y materiales educativos sobre nutrición que puedan usar en su vida diaria. 2. Implementar clases que combinen ejercicio físico con actividades artísticas, como danza, teatro físico y movimientos creativos. 3. Monitorear la participación de los estudiantes en las actividades físicas y en los talleres de nutrición mediante informes y registros.	
	2 Facilitar la colaboración entre profesionales de la salud, la comunidad educativa y los padres	4. Organizar eventos que involucren a padres y miembros de la comunidad para promover los beneficios de los hábitos saludables. 5. Crear y distribuir folletos, carteles y boletines sobre nutrición y actividad física para padres y estudiantes. 6. Ofrecer talleres y charlas dirigidos a los padres sobre cómo apoyar a sus hijos en la adopción de hábitos saludables.	7. Planificar eventos y proyectos colaborativos con otras escuelas para compartir recursos y buenas prácticas en la promoción de estilos de vida saludables.
			8. Facilitar el acceso de los estudiantes y sus familias a servicios de salud locales, como chequeos médicos y programas de salud comunitaria.
			3 Establecer alianzas con otras instituciones educativas, ONG y redes de salud local





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
 Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

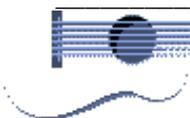
GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

		9. Trabajar con la red de salud local para realizar seguimientos y evaluaciones periódicas de la salud y el bienestar de los estudiantes.
--	--	---

2.3 Cronograma de actividades.

Determine el tiempo necesario por actividad para definir el gasto total en tiempo del proyecto:

OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	MES 9	MES 10	MES 11	MES 12	PRODUCTO	
Promover hábitos de vida saludables entre los estudiantes de grado 10 del Colegio Artístico Rafael Contreras Navarro mediante un programa integral que combine educación física, nutrición y creatividad artística, y que fomente la colaboración entre diferentes áreas curriculares, sectores e instituciones para mejorar su salud, rendimiento académico y desarrollo integral.	Desarrollar e implementar talleres prácticos de nutrición y actividades físicas integradas con el arte	x				Guías y folletos	
		x				Coreografías y Escenas de Teatro	
		x				Encuestas Y Registros	
	Facilitar la colaboración entre profesionales de la salud, la comunidad educativa y los padres			x			Informe detallado con resultados y recomendaciones.
				x			
				x			
	Establecer alianzas con otras instituciones educativas, ONG y redes de salud local		x				Investigación de instituciones potenciales
			x				Actas de reuniones
					x		



	<p style="text-align: center;"> INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5 </p>
	<p style="text-align: center;"> GESTION ACADÉMICA OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y PROYECTOS TRANSVERSALES </p>

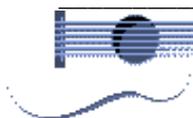
2.4 Presupuesto: Recursos humanos, materiales y económicos.

Determine los rubros que se necesitan para obtener un presupuesto general del proyecto. Sólo mencione aquellas actividades que necesitan rubros.

Rubro	Actividad relacionada (escriba la actividad que requiere el rubro)	Especie (En físico)	Efectivo (En efectivo)	Total
Talento humano	Profesor de educación Física- Artística- Biología y sociales. Profesionales en Salud Doctor - Nutricionista	x	100.000	100.000
Equipos y software	Computadores Proyector Resmas Equipo de Sonido		200.000	200.000
Capacitación y participación en eventos	Capacitación por personal de Salud y ONG	x		
Servicios tecnológicos y pruebas		x		
Materiales, insumos y documentación				
Gastos de viaje				
Infraestructura	Colegio Artístico	x		
Otros				
Total				300.000

2.5 Bibliografía

- Chaddock, L., Elias, L. J., & Markus, H. R. (2011). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cognitive function in children and adolescents: A meta-analysis. *Pediatrics*, 128(3), e494-e508.
- Golan, R., Messer, N., & Ben-Shlomo, Y. (2015). The impact of lifestyle factors on the risk of chronic diseases in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 232-238.





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

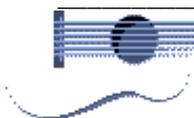
- Harrison, K., Benton, D., & Sharpe, D. (2017). The impact of food advertising on children's food choices: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 18(5), 428-446.
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2020). Informe Nacional de Estado Nutricional. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.
- Popkin, B. M. (2001). The nutrition transition in low-income countries: An emerging crisis. *Nutrition Reviews*, 59(11), 311-321.
- Sánchez-Lozano, M. J., López-Sobaler, A. M., & García-Hermoso, A. (2018). Alimentación saludable en la adolescencia: Revisión de la evidencia. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1339-1350.
- Swinburn, B. A., Egger, G., & Raza, F. (2011). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: The evidence and recommendations. *The Lancet*, 378(9793), 841-864.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Wilmot, E. G., Govindan, R., Taylor, C., Bauman, A. E., & Bull, F. C. (2011). Physical activity guidelines: The benefits of physical activity. *Journal of Applied Physiology*, 110(6), 1543-1569.
- Tuomilehto, J., Lindstrom, J., Eriksson, J., Valle, T. T., Hämäläinen, H., Ilanne-Parikka, P., & Laakso, M. (2001). Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *New England Journal of Medicine*, 344(18), 1343-1350.
- World Health Organization. (2020). Physical activity. [<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>]
- Ley 115 de 1994. (1994). Ley General de Educación. Congreso de la República de Colombia. https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-370611_archivo_pdf.pdf
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (n.d.). Políticas de Promoción de la Salud Escolar. Recuperado de <https://www.mineduacion.gov.co/1621/w3-article-362069.html>

III FASE: Implementación

Es llevar a cabo las actividades planificadas. Lo importante en esta fase lo constituye el hecho de que las estrategias, técnicas, actividades de enseñanza y aprendizaje estén centradas en el mejoramiento continuo. Se debe ser riguroso en la recopilación de evidencias por actividad ejecutada.

Anexar evidencias de la implementación:

- Listados de asistencia



Vereda Las Peñitas, Corregimiento Las Liscas, Vía a la Universidad

Teléfonos: (7) 5623222 - 316-435-0880

www.iecolartisticorcne.edu.co - iecolartisticorcne@gmail.com



INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
 Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

- Actas de encuentros
- Evidencia fotográfica
- Evidencias físicas (productos tangibles)

ETAPA IV: Evaluación

La evaluación establecida es cualitativa/cuantitativa y debe ser un proceso debidamente planificado para evitar improvisaciones o descripciones no ajustadas al desempeño real del equipo de trabajo.

El proyecto debe plantear indicadores para su evaluación integrando los siguientes aspectos:

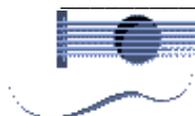
- Debe considerarse por lo menos un indicador de impacto de acuerdo al objetivo general, un indicador de proceso o de gestión por cada objetivo específico.
- Deben expresar el tiempo, o momentos en los que serán verificados los aspectos de evaluación.
- Los indicadores pueden ser cualitativos o cuantitativos. Si son cuantitativos debe quedar clara la unidad de medición de los mismos.
- Deben ser verificables, específicos, constatables.
- Deben contener el modo de verificación o fuente de donde salen los datos para su medición.

4.1 Seguimiento.

Primer seguimiento:

Fecha: _____

OBJETIVOS	FECHA <i>Escriba la fecha de seguimiento</i>	ESTADO <i>Señale con una "X" el estado de la ejecución del objetivo</i>	Próximos pasos ¿Qué hacer para avanzar?
OBJETIVO GENERAL <i>Redacte el objetivo general</i>		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	
		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	
OBJETIVO ESPECÍFICO 1 <i>Redacte el objetivo específico 1</i>		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	
		No ejecutado	





INSTITUCION EDUCATIVA
 COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
 Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA

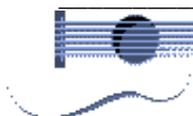
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y PROYECTOS TRANSVERSALES

		Faltante		Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Realizado		
OBJETIVO ESPECÍFICO 2 <i>Redacte el objetivo específico 2</i>		No ejecutado		Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Faltante		
		Realizado		Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		No ejecutado		
OBJETIVO ESPECÍFICO 3 <i>Redacte el objetivo específico 3</i>		No ejecutado		Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Faltante		
		Realizado		Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		No ejecutado		
		Faltante		
		Realizado		

Segundo seguimiento:

Fecha: _____

OBJETIVOS	FECHA <i>Escriba la fecha de seguimiento</i>	ESTADO <i>Señale con una "X" el estado de la ejecución del objetivo</i>	Próximos pasos ¿Qué hacer para avanzar?
OBJETIVO GENERAL <i>Redacte el objetivo general</i>		No ejecutado	Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Faltante	
		Realizado	Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		No ejecutado	
OBJETIVO ESPECÍFICO 1 <i>Redacte el objetivo específico 1</i>		Faltante	Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Realizado	
		No ejecutado	Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		Faltante	
OBJETIVO ESPECÍFICO 2		Realizado	Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.
		No ejecutado	
		Faltante	





INSTITUCION EDUCATIVA
 COLEGIO ARTISTICO RAFAEL CONTRERAS NAVARRO
 Creación Decreto 000853 de 30 de septiembre de 2002
 Legalización de estudios Resolución 005944 de 11 de septiembre de 2023
 DANE 154498001944 - NIT 800255397-5

GESTION ACADÉMICA
OPCIONES DIDÁCTICAS PARA LAS ÁREAS, ASIGNATURAS Y
PROYECTOS TRANSVERSALES

<i>Redacte el objetivo específico 2</i>		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	
OBJETIVO ESPECÍFICO 3 <i>Redacte el objetivo específico 3</i>		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	
		No ejecutado	<i>Redacte las acciones que se deben desarrollar para cumplir con el indicador, los aspectos por mejorar o por ajustar.</i>
		Faltante	
		Realizado	

