

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA
JARA**

PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



**Elaborado por:
Integrantes del proyecto transversal: “Estilos de vida saludable”**

**NORTE DE SANTANDER
VILLA DEL ROSARIO**

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGÓGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

1. INFORMACIÓN BÁSICA DEL PROYECTO	
(Solo escriba los datos que se solicitan en cada espacio)	
1.1 Centro de Formación	INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL ANTONIO RUEDA JARA
1.2 Nombre del proyecto	Los estilos saludables ayudan estructurar mi proyecto de vida.
1.3 Programa de Formación al que da respuesta	Proyecto de estilos de vida saludable.
1.4 Tiempo estimado de ejecución del proyecto (meses)	10 meses
1.5 Palabras claves de búsqueda	Autocuidado, prevención, proyecto de vida, estilos de vida saludables, salud, bienestar, calidad de vida, hábito, enfermedad, alimentación nutrición, higiene, recreación.

IDENTIFICACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO				
NOMBRES Y APELLIDOS	SEDE	NÚMERO DE CONTACTO	CORREO ELECTRÓNICO	FUNCIÓN DENTRO DEL EQUIPO
ANGELA JULIETA ZABALA PRIETO	Central Sección Gramalote	3123822766	ajuzapri967@hotmail.es	LIDER
NOELIA RAMIREZ QUINTERO	Central Sección Gramalote	3202311734	lolita3070@hotmail.com	Docente de Apoyo
MARIA ALEJANDRA MORENO SILVA	20 de Julio	3002777461	alejandramoreno70@hotmail.com	Docente de Apoyo
NELSON PARADA USSA	Central	3124619211	nelpauss@hotmail.com	Docente de Apoyo
GERALD IHOVANNY DELGADO GARCIA	Central	3002090195	gerald.delgado@hotmail.com	Docente de Apoyo
ADIT RANGEL VILLAFANE	Central	3016906456	aditru6682@gmail.com	Docente de Apoyo
LILIANA ASTRID BONILLA PARRA	Central	3208548189	lilianaasbopa@gmail.com	Docente de Apoyo
JUAN MANUEL RAMIREZ HERNÁNDEZ	Central	3166179242	junra-9716@hotmail.com	Docente de Apoyo
FREDDY ANTONIO PEÑA ROLÓN	Antonio Nariño	3116839164	frenaty@hotmail.com	Docente de Apoyo
ROSA MARÍA SÁNCHEZ ACEVEDO	Central	3227772831	romaria_21@hotmail.com	Docente de Apoyo
JULIANA CASTRO	Central	3015012982	latrohma24@gmail.com	Docente de Apoyo

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	GA-F031
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Versión: 1
		Fecha: 2013-02-12

2. ESTRUCTURA DEL PROYECTO
2.1 Presentación del proyecto El colegio MANUEL ANTONIO RUEDA JARA presenta su proyecto de estilos de vida saludable generando condiciones propicias mediante actividades pedagógicas que conlleven al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos y psicológicos. Entendemos por vida saludable; aquellos hábitos de nuestra vida diaria que nos ayudan a mantenernos más sanos y con menos limitaciones funcionales. Para llevar una vida saludable nos debemos centrar, principalmente, en dos aspectos: nuestra dieta y el ejercicio físico. En el plan de vida saludable debe considerar las siguientes dimensiones: • Hábitos alimenticios: Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y bienestar, sin atentar con su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural y social • Hábitos de vida activa: Practica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, relajar la mente y quemar calorías. • Hábitos de autocuidado: El término autocuidado o cuidado personal hace referencia al tiempo que te toma para sí mismo, para vivir mejor y mantener una salud física y mental en óptimas condiciones Como Proyecto Pedagógico Transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten estilos de Vida Saludables, mediante los cuales puedan obtener un mejor bienestar en el hogar, el colegio, la familia y la sociedad.
2.2 Planteamiento del problema y Justificación del proyecto Este proyecto busca desarrollar habilidades y actitudes en el cuidado de la salud en los estudiantes y en sus familias, orientando el trabajo en los ámbitos de la alimentación saludable, la actividad física y el desarrollo personal.
2.3 Lectura del Contexto Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación. En el quehacer educativo del Colegio Manuel Antonio Rueda Jara se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de presentación personal, poca actividad física, entre otros. Nuestra preocupación se orienta al proceso de construcción de condiciones y prácticas, encaminadas a la potencialización de capacidades individuales y colectivas, que permite transformar las realidades en las que se encuentran inmersos, aumentar el bienestar y fomentar el desarrollo humano para llevar a cabo su proyecto de vida.
2.4 Referente conceptual y legal 2.4.1 Marco legal El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articula entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos. Nuestro proyecto está enmarcado en Ley 2120 de 2021: "Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir Enfermedades no Transmisibles y se adoptan otras disposiciones: ARTÍCULO 1º. Objeto. La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara,

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida saludable (PPEVS) surge como una propuesta entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de sustancias Psicoactivas entre otros.

2.4.2 Marco Conceptual

Entorno Saludable: Los Entornos Saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar.

Alimento: Todo producto natural o artificial, elaborado o no, que ingerido aporta al organismo humano los nutrientes y la energía necesaria para el desarrollo de los procesos biológicos. Se entienden incluidas en esta definición las bebidas no alcohólicas y aquellas sustancias con que se sazonan algunos comestibles, y que se conocen con el nombre genérico de especias.

Alimentación saludable: Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y velocidad de crecimiento. Se caracteriza por ser una alimentación completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes.

Hábitos y estilos de vida saludables: Corresponde a los índices corporales adecuados (masa corporal, grasa, entre otros), la actividad física adecuada, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en la salud humana.

Adopta criterios relacionados con un peso corporal saludable asociado a los índices corporales adecuados y la mantención del balance energético, así como la obtención de un buen estado físico, realizando actividad física adecuada en forma regular. Incorpora criterios de protección contra los agentes que causan enfermedades.

2.5 Objetivo general

Fortalecer las capacidades en alimentación saludable, actividad física prácticas claves de higiene con el propósito de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.

2.6 Objetivos específicos:

Buscar, promover e impulsar la generación de hábitos de vida saludable en la comunidad educativa a través de distintas actividades, con el fin de educar y entregar herramientas de manera tal que todos puedan elegir sus estilos de vida, respetando así la dignidad esencial y el derecho a la libertad como condición fundamental para el desarrollo humano.

Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al estudiante analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.

Mejorar la calidad de vida creando hábitos saludables.

Reducir los niveles de estrés y agresividad, mejorando auto imagen, y autoestima.

2.7 Beneficiarios del proyecto	Estudiantes del COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA en sus diferentes sedes.
---------------------------------------	--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGÓGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

3. DISEÑAR	
3.1. Ejes transversales	Relación con Estándares Básicos de Competencias
<i>Alimentación saludable</i>	Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente. Comprende la importancia de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana en la alimentación diaria. Elabora un menú saludable incluyendo los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
<i>Actividad Física</i>	Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud. Reconocer la relación entre salud y actividad física. Diseña una rutina de actividad física diaria para ponerla en práctica en la escuela, en el hogar.
<i>Prácticas claves de higiene</i>	Uso responsablemente el agua, como recurso natural y vital. Valora la importancia del agua segura en el desarrollo de las actividades humanas, para garantizar una buena calidad de vida. Asume una posición crítica frente a la importancia de contar con agua segura para realizar las prácticas claves de higiene.

3.2 MATRIZ PEDAGÓGICA E HILOS CONDUCTORES				
HILOS CONDUCTORES	RESULTADOS ESPERADO	ARTICULACIÓN CON ÁREAS PROYECTOS Y PROGRAMAS	ACTIVIDADES	PRODUCTOS
<i>Proyecto de Vida</i>	Se espera que estilo de vida saludable como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y lograr el desarrollo de su desarrollo personal.	Ética y Valores Sociales Ciencias Naturales	Propiciar espacios de reflexión en los estudiantes para la identificación de actitudes positivas y valores además del desarrollo de otras que son posibles de potencializar.	Pautas para elaborar el proyecto de vida teniendo los estilos de vida saludable.
<i>Convivencia pacífica y dialógica</i>	El fomento de los valores de solidaridad, respeto de lo ajeno y la honestidad pueden ser pilares para desarrollar del proyecto de vida de nuestros estudiantes	Proyecto Derechos Humanos Proyecto financiero	Plantear actividades que propicien y faciliten r la participación del estudiante en la	Decálogo de pautas para la convivencia pacífica.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGÓGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

	que es un proceso continuo de autodescubrimiento, autoconciencia y reflexión con el que se compromete a diario.		mejora de la convivencia.	
--	---	--	---------------------------	--

3.3 FORMULACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A PARTIR DE LOS OBJETIVOS			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACTIVIDADES	ARTICULACIÓN CON ÁREAS Y PROYECTOS	PRODUCTOS
Reconocer la importancia del cuidado del cuerpo, mediante una alimentación saludable y la realización de actividades físicas complementarias.	Actividades Sobre Nutrición ✳ Lonchera saludable ✳ Investiga sobre los alimentos ✳ Adquiere buenos hábitos. ✳ Nuestro cuerpo ✳ Platos saludables ✳ Recetas ✳ Valores Nutritivos	Proyectos: Ed. Ambiental y Ed Sexual Todas las áreas	Folleto instructivos con la temática tratada.
Motivar la práctica de la actividad física. Aprender sobre sana alimentación y nutrición. Utilizar el tiempo libre en actividades saludables. Fomentar el bienestar de la comunidad educativa.	Actividades físicas ✳ Motricidad ✳ Lateralidad ✳ Equilibrio ✳ Resistencia y Velocidad ✳ Coordinación ✳ Patrones de Movimientos ✳ Valencia Físicas ✳ Acondicionamiento Física	Proyecto de Seguridad vial. Área de Ed Física	Plegables con las rutinas de ejercicios para mantenernos sanos.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	GA-F031
		Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

MATRIZ PEDAGÓGICA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
PROYECTO DE VIDA Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo y aquellos que construyo con otras decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos.	Reconoce las posibilidades que tienen las personas de incrementar su calidad de vida a partir de la satisfacción de sus necesidades.	Promueve los estilos de vida, a través de metodologías, acciones o procesos educativos que permitan el cuidado de la vida, el goce pleno de la salud y el mejoramiento de la calidad de vida. Crear desde temprana edad el hábito de una buena alimentación la cual se ve reflejada en su proyección futura.	Proyecto de Educación Sexual Proyecto de área de Educación física. Proyecto de educación ambiental.	Determinando recomendaciones para preparar loncheras saludables.	Estudiantes del grado 0,1,2, de Preescolar Padres de familia	Durante el primer periodo.	Papel, fotocopia e ingredientes alimenticios.	Elaborar un menú para la lonchera saludable.
		Expresar de diferentes maneras sus gustos y preferencias alimentarias.	Proyecto de Educación Sexual Proyecto de área de Educación física. Proyecto de educación ambiental.	Elaborando la rueda de los alimentos.	Estudiantes del grado 3 de primaria.	Durante el primer periodo	Fotocopias, colores dibujos	Elaboración de la rueda de alimentos con fin de reconocer cuáles son los alimentos saludables y los beneficios que estos traen para su cuerpo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
PROYECTO DE VIDA Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo y aquellos que construyo con otras decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos.	Reconoce y valoran sus características corporales y las de los demás.	Realiza y disfruta de las prácticas de higiene en su cotidianidad, de manera autónoma. Comprende las relaciones de su entorno y su estado de salud.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Prácticas de higiene Determinar un folleto que incluya la importancia de las prácticas de higiene y autocuidado (lavado de manos frecuente, cepillado de dientes, baño diario, cepillado de cabello).	Estudiantes Grado 4	Primer periodo Aula de Clase.	Papel, colores, tijeras e ilustraciones.	Folleto elaborado de acciones de limpieza, organización prevención y cuidado de su espacio físico y su entorno.
	Tomar decisiones de manera consciente para una alimentación saludable.	Tomar decisiones de manera consciente para una alimentación saludable. Acompañar de manera sensible los momentos de alimentación durante la jornada escolar (PAE y tienda escolar) comprendiendo que también se trata de un momento pedagógico que favorece la construcción de estilos de vida saludables.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Leer y analizar etiquetas de diferentes alimentos comerciales consumidos frecuentemente por las niñas y los niños.	Estudiantes Grado 5	Primer Periodo Aula de Clase o sus alrededores.	Ingredientes de cada receta o menú preparado	Exponer con videos cortos el trabajo realizado socializando su contenido.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	GA-F031
		Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
PROYECTO DE VIDA Orinto mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo y aquellos que construyo con otras decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos.	Reconocer los alimentos saludables y los beneficios para su cuerpo.	Recordar y preparar recetas familiares tradicionales en compañía de las niñas y los niños.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Permitir que las niñas y los niños participen en la preparación de algunos alimentos, mientras conversan sobre su origen, las diferentes maneras en las que se preparan y consumen en su familia y sus beneficios para la salud.	Estudiantes del grado 6	Segundo Periodo Actividad extraclase.	Alimentos Recetario	Producto alimenticio terminado
	Establezco relaciones entre microorganismos y salud.	Relaciono la importancia de algunos microorganismos beneficiosos para mi cuerpo y aquellos alimentos que los contienen.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Desarrollo una pequeña investigación acerca de cuáles alimentos contienen microorganismos necesarios para mi cuerpo.	Estudiantes del grado 7.	Segundo Periodo Actividad extraclase.	Diferentes fuentes de información.	Elaboración de una infografía es una representación gráfica simple y visualmente atractiva de un conjunto de ideas o datos.
	Toma decisiones responsables frente al cuidado de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.	Asume el cuidado de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Elaboración material didáctico "graficario saludable" para que el grupo reconozca preparación con alimentos saludables. Organiza grupos de cinco personas para que compartan la información descrita en el formato.	Estudiantes del grado 8	Segundo Periodo.	Consulta varias fuentes de información Material para preparar una exposición.	Exposición de los trabajos elaborados por los estudiantes.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
PROYECTO DE VIDA Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo y aquellos que construyo con otras decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos.		Motive a sus estudiantes a reflexionar sobre: ¿Cómo se preparan las comidas en la familia? ¿Qué rutinas familiares existen en relación con la alimentación? ¿Cómo participan en estas rutinas?	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero					Prepara una receta que contiene alimentos que aportan al cuidado de su salud y de su cuerpo.
	Determina la importancia de las clases de alimentos para que funcione bien el metabolismo.	Identifica y clasifica os alimentos y productos alimenticios. analiza y determina su composición, sus propiedades, su valor nutritivo, la biodisponibilidad de sus nutrientes, características organolépticas y las modificaciones que sufren como consecuencia de los procesos tecnológicos y culinarios.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero.	Determinando los procesos básicos en la elaboración, transformación y conservación de los alimentos de origen animal y vegetal. Identificando la microbiología, parasitología y toxicología de los alimentos.	Estudiantes del grado 9.	Segundo Periodo	Fuentes diversas de información utilizando las TIC.	Folleto o plegable con: Recomendaciones nutricionales Seleccionando los alimentos que debe consumir de acuerdo a las recomendaciones nutricionales. Presentación de Tips buenos hábitos de higiene y salubridad. Presentar los recursos alimentarios locales y los utiliza en su alimentación

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA	GA-F031
	MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	Versión: 1
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Fecha: 2013-02-12
PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS		

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
PROYECTO DE VIDA Oriento mi vida hacia mi bienestar y el de las demás personas, y tomo y aquellos que construyo con otras decisiones que me permiten el libre desarrollo de mi personalidad, a partir de mis proyectos		Determinar el decálogo de consumidor y el etiquetado de los alimentos.	Proyecto de ED. SEXUAL Proyecto de PRAE Proyecto de Derechos Humanos Proyecto Financiero	Determinando el valor energético de los alimentos Que incluye una etiqueta alimenticia y sus propiedades nutricionales.	Estudiantes de los grados 10 y 11.	Segundo y tercer Periodo.	Infografías, fotocopias plegables.	Elaboren un álbum con recortes de alimentos producidos en la comunidad y expliquen la importancia que tienen para la vida. Consejos para una Alimentación Sana", los que consumieron en el desayuno o en el almuerzo y discutan su importancia para su crecimiento y buena salud.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
CONVIVENCIA PACÍFICA Y DIALÓGICA Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar	Reconocer sus cuerpos, experimentando movimientos y se desplacen por el espacio.	Disfruta de situaciones en las que trepan, recorren caminos, superan obstáculos y exploran posibilidades de movimiento desarrollando la motricidad.	Proyecto de Ed. Ambiental.	Se promueve de manera cotidiana la actividad física a través de circuitos motores, pistas de obstáculos, espacios de danza, entre otros.	Preescolar.	Primer Periodo Patio de Descanso o polideportivo.	Balones, obstáculos, cuerdas	En familia se incluya en sus rutinas la realización de actividad física y momentos de descanso.
CONVIVENCIA PACÍFICA Y DIALÓGICA Conozco las señales y las normas básicas de tránsito para desplazarme con seguridad.	Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.	Exploro posibilidades de movimientos rítmicos y reflexiono sobre mi cuerpo y mi mente. Fomentar las actitudes de tolerancia y respeto hacia los demás.	Ed Seguridad vial.	Crear una rutina de movimientos corporales de lateralidad, y equilibrio.	1 a 3 grado.	Primer Periodo Patio de descanso.	Movimientos de lateralidad y equilibrio.	Preparar al individuo para circular por la vía pública con reconocimiento pleno de los derechos y responsabilidades que le competen como ciudadano.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
CONVIVENCIA PACÍFICA Y DIALÓGICA Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones.	Identifica la habilidad de las y los estudiantes para seguir un ritmo musical con movimientos corporales.	Identifica la habilidad de los y los estudiantes para seguir instrucciones en la realización movimientos corporales. Teniendo en cuenta la potencia y la velocidad.	Ed. Ambiental y Seguridad vial	Hacer movimientos de salto de la cuerda, cambios de ritmos en la carrera, sentadillas, entre otros.	Primer Periodo Estudiantes de 4 y 5 grado.	Patio o Polideportivo	Cuerdas, obstáculos.	Identificar la habilidad de las y los estudiantes para seguir un ritmo musical con movimientos corporales.
CONVIVENCIA PACÍFICA Y DIALÓGICA Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y todas y por eso lo cuido y respeto.	Valora, acepta y respeta la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.	Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural y las vías públicas.	Ed. Sexual, Ambiental, y Derechos Humanos.	Realizar rutinas con movimiento locomotores aquellos que involucran el andar (o sea, la locomoción) o el desplazamiento corporal, en sus muy distintas velocidades y formas, ya se trate de caminar, trotar, correr, deslizarse, saltar, reptar, rodar, arrojar o trepar.	Segundo Periodo Estudiantes de 6 y 7.	Salida a los alrededores del colegio para determinar parámetros de educación vial en cuando los movimientos locomotores.	Su propio cuerpo.	Crear un folleto sobre las recomendaciones para el desplazamiento de las vías públicas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	GA-F031
		Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

HILO CONDUCTOR	Competencia General	Competencia específica	Otros proyectos	¿Cómo hacerlo?	¿Con quién?	¿Cuándo y donde	Recursos	Productos
CONVIVENCIA PACIFICA Y DIALOGICA Construyo, celebro, mantengo y reparo acuerdos entre grupos.	Comprende la explicación y describe los ejercicios realizados, usando los términos y conocimientos que sobre el aparato locomotor se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza.	Reconocer las Valencias Físicas como un conjunto de aspectos o características naturales o adquiridas que determinan las condiciones físicas de un individuo y que pueden desarrollarse y mejorarse a través de los trabajos de entrenamiento.	Proyecto de Ed Sexual y Ambiental	Plantear ejercicios para preparar físicamente a los estudiantes como la fuerza, resistencia, velocidad y Flexibilidad.	Estudiante4s de 8 y 9	En clase de Educación física utilizando las canchas deportivas de su entorno.	Juegos de resistencia,	Preparar al individuo con una buena salud física y mental para el desarrollo de su proyecto de vida.
CONVIVENCIA PACIFICA Y DIALOGICA Utilizo distintas formas de expresión para promover y defender los derechos humanos en mi contexto escolar y comunitario		Desarrollar y mantener un nivel óptimo de fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad para llevar a cabo las actividades diarias y participar en diversas actividades físicas.	Proyecto de Ed Sexual y Ambiental.	Realizando actividades para desarrollar la capacidad de trabajo (físico) del determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad.	Estudiantes del grado 10 y 11.	Tercer periodo POLIDEPORTIVO		En un folleto determinar los efectos que produce el acondicionamiento físico sobre el organismo desde el punto de vista Psicológico, fisiológico y social.

ACTIVIDAD GENERAL DEL PROYECTO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO MANUEL ANTONIO RUEDA JARA MANUAL DE PROCESO MISIONAL GESTIÓN ACADÉMICA	GA-F031
	FORMANDO INTEGRALMENTE AL EDUCANDO COLMARJ HACIA LA EXCELENCIA Y COMPETITIVIDAD ACADÉMICA Y TÉCNICA	Versión: 1
	PROYECTOS TRANSVERSALES, PEDAGOGICOS /OTROS	Fecha: 2013-02-12

OBJETIVO	ACTIVIDAD	CUANDO Y DONDE SE DESARROLLA	RECURSOS PARA SU DESARROLLO
Promover en nuestros estudiantes y comunidad el consumo de alimentos saludables en un clima de respeto y buen trato.	STAND DE GASTRONOMÍA SALUDABLE Cada grado de las diferentes sedes preparan un alimento para la venta, que irá acompañado de presentadores del producto los cuales llevarán trajes reciclables alusivos a la actividad y al mismo tiempo los nombres de cada producto se colocarán en ingles, utilizaremos decoración con material reciclable y señales de entrada y evacuación del recinto. Esta actividad tiene tres etapas: - La vendimia - Un bingo - La organización de actividades aeróbicas	10 de mayo En el polideportivo del Colegio Duración: Media Jornada de trabajo	Propios Los recursos que se adquieran se dispondrán en cada una de las sedes para completar el gasto del día del estudiante ya que cuenta con la mitad obtenida de recursos institucionales.

	ELABORÓ	REVISÓ	APROBÓ
NOMBRES Y APELLIDOS	<i>Integrantes del Proyecto EASTILOS DE VIDA SALUDABLE</i>	<i>Coordinación de Calidad</i>	Rector de La Institución
CARGO	<i>Docentes de apoyo al proyecto.</i>		
FECHA(DD-MM-AA)	10 de Enero de 2024		