

PROYECTO HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE: ¡AMATE! ...CUIDA TU CUERPO.



PLAN ESCOLAR DE ESTUDIOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Docentes

Niveles: Básica Primaria.

Básica secundaria

Y Media Técnica

COLEGIO TEODORO GUTIERREC CALDERON
SAN CAYETANO
2024

PLAN ESCOLAR DE ESTUDIOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Docentes
Responsables

Luz Milena García
Nubia Rosa Gonzales
Lucelly Jurado Orozco

SAN CAYETANO
2024

INTRODUCCIÓN ¹

El concepto de Escuela Saludable está asociado a los escenarios educativos de bienestar institucional y comunitario, en el cual los alumnos, así como los demás miembros de la comunidad educativa pueden lograr un armonioso desarrollo bio-psíquico-social. En este sentido, la institución educativa se convierte en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos, y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental. Teniendo en cuenta que los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo y las colectividades, la promoción de la salud, tiene que ver principalmente con el desarrollo de los patrones de vida sanos que garanticen adecuados niveles de bienestar, condiciones óptimas de trabajo y de educación, mediante la realización de una sana rutina de actividad física, hábitos alimentarios equilibrados y espacios para el descanso y la recreación. Las instituciones educativas se constituyen como los entornos idóneos para la formación de hábitos y conductas saludables, no sólo de los educandos sino –a través de ellos– también en sus familias. Los niños, niñas y adolescente pueden convertirse en agentes de cambio en cuanto estos se apropien y transfieran sus conocimientos, prácticas cotidianas a la salud integral de su familia y de su comunidad. La escuela se constituye en un centro de convergencia en el cual los maestros, los alumnos, las familias y la comunidad toda trabajan por un fin común: propiciar en los niños el desarrollo de habilidades para la vida que los forme como agentes de desarrollo con alta autoestima, creativos, seguros de sí mismos, innovadores, críticos y con valores cívicos y morales, que los lleven a la búsqueda constante del bienestar individual y colectivo para la promoción del desarrollo humano sostenible.

1. IDENTIFICACIÓN

1

NOMBRE	Institución Educativa TEODORO GUTIERREZ CALDERON
UBICACIÓN	Departamento de Norte de Santander, Municipio de San Cayetano
DIRECCION	Calle 4 Calle principal. Barrio el Llano
SEDES	Sedes: Escuela, Básica Secundaria y Media Técnica.
NATURALEZA	Mixta
CARÁCTER	Oficial
JORNADA	Mañana
CALENDARIO	A
NIVELES	Preescolar, Básica y Media
CÓDIGO DANE	154673000026
RESOLUCION	No. 03405 de Noviembre de 2020
NIT	890503524-6
RECTOR:	Esp. Jorge Alirio Tarazona

2. HORIZONTE INSTITUCIONAL

2.1 MISIÓN INSTITUCIONAL

El Horizonte Institucional en nuestra institución, garantiza las condiciones necesarias de formación integral de los escolares. Es la oportunidad de reconocer su propia realidad institucional como punto de partida, para visualizar la realidad deseable, es decir su punto de llegada, sus sueños y posibilidades.

Nuestra institución, se constituye en el norte de la cotidianidad, de las rutinas escolares de los ritos y actos comunitarios, del desarrollo socio afectivo y del desarrollo de conocimiento para garantizar las condiciones necesarias de formación integral de los escolares. Define la articulación entre lo soñado y la realidad, entre objetivos generales, metas y estrategias institucionales; y los principios y valores que orientan el desarrollo institucional en la consecución de los fines de la educación colombiana y de la puesta en escena de la política educativa. La construcción del horizonte institucional es la oportunidad de reconocer su propia realidad institucional como punto de partida, para visualizar la realidad deseable, es decir su punto de llegada, sus sueños y posibilidades.

MISIÓN

La Institución Educativa Teodoro Gutiérrez Calderón del municipio de San Cayetano con metodología activa ofrece una formación integral inclusiva en los niveles de preescolar, básico, media técnica y de adultos formando personas integrales, emprendedores, líderes en la modalidad técnico en monitoreo ambiental DEL SENA apoyada en la investigación como estrategia pedagógica para adquirir conocimientos y desarrollar el pensamiento crítico capaz de enfrentar retos y asumir su proyecto de vida desde su entorno personal, familiar y social.

Para el año 2026 la Institución Educativa Teodoro Gutiérrez Calderón del municipio de San Cayetano tiene como meta; la formación de ciudadanos líderes en una sociedad competitiva, con valores éticos, sociales y morales para convivir en búsqueda de *la paz como integración de igualdad equidad e investigación como estrategia pedagógica* armónicamente en un mundo globalizado.

3. MARCO TEÓRICO

La promoción de la salud en la escuela forma parte de una visión integral del ser humano que considera a las personas, y en especial a los niños y a los adolescentes, dentro de su entorno familiar, comunitario y social. Hablar de Salud es no sólo hablar de ausencia de enfermedad física o mental sino también de la presencia de un adecuado entorno interpersonal, afectivo y auto-afirmativo, por consiguiente, la salud como bienestar general, integra un buen estado físico, psicológico y espiritual, enraizado en un sentido positivo de la vida y en una apertura a interrelacionarse constructivamente. Cuando se hace referencia a la Educación para la Salud se está involucrando a las diferentes dimensiones de la formación del ser en articulación transversal con las diferentes áreas de conocimiento que hacen parte del currículo, de manera que la Educación para la salud, se constituye en un elemento globalizador e interdisciplinar y transdisciplinar dentro del currículo.

Para promocionar la buena salud y prevenir futuras enfermedades es imprescindible educar a nuestros niños y jóvenes en adecuados hábitos alimenticios, autocuidados higiénicos, manejo de las emociones y sentimientos, manejo del tiempo de ocio y divertimento que garanticen unos niveles adecuados de salud y la prevención de enfermedades. Lograr conductas que favorezcan la salud de las personas requiere de una serie de actividades que posibiliten no sólo el conocimiento sino la práctica de hábitos alimenticios, profilácticos y de relacionamiento en su entorno socio ambiental. La puesta en marcha de proyectos que busquen lograr estos aprendizajes enfocados estrictamente en el cambio de actitudes requiere de un equipo interdisciplinario capacitado y dotado de conocimientos, sentido de compromiso y capacidades para innovar y contextualizar su quehacer pedagógico, más allá de las parcelas disciplinares.

La educación para la salud implica la implementación de actividades de promoción y prevención dirigidas a toda la comunidad educativa tales como salud oral, auditiva, crecimiento y desarrollo, implementación de la actividad física como estilo de vida saludable, prevención del suicidio y la toxicomanía. La noción de estilos de vida saludables, se desprenden del concepto de Promoción de la Salud definida como "la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios

para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma"; en este sentido, el estilo de vida saludable, es la forma como cada uno decide vivir, son las cosas que decidimos hacer y hace mención de las rutinas cotidianas de las personas, el tipo de alimentos que se consumen, las actividades física que se practican, la forma y calidad de las relaciones con los demás y con el entorno, así como el manejo que se hace de las emociones frente a situaciones estresantes y presiones sociales y la actitud que se asume ante los problemas.

3.1. ESTILOS DE VIDA SALUDABLES.

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud." La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

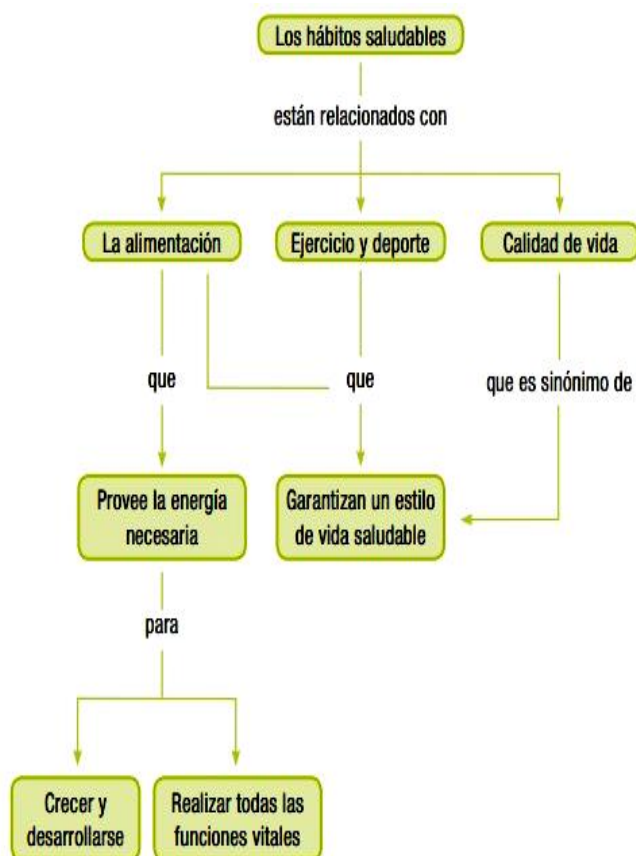
3.2. HÁBITOS SALUDABLES

Debemos mantener el cuerpo en perfectas condiciones y para esto es necesario tener en cuenta diferentes aspectos, uno de ellos es la alimentación, que provee los elementos básicos para mantener en cuerpo en óptimas condiciones; el otro aspecto se refiere a la parte física, de cómo podemos mantener el cuerpo en perfectas condiciones, que se reflejará en una buena condición para realizar todas nuestras actividades diarias, ser productivos, pensar. Se puede lograr una buena salud si se tienen en cuenta ciertos hábitos y no solo de manera momentánea, sino que estos hábitos los debemos mantener a lo largo de nuestras vidas; tomar agua, por ejemplo, ayuda a regular todos los procesos del cuerpo y además reduce el estrés. La alimentación balanceada evita que el cuerpo se vaya a resentir por la falta o exceso de un alimento.

3.3. EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud. En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en

relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y



cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.

4. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad, una de las grandes preocupaciones a nivel mundial en salud pública, se ve focalizada al aumento de los índices de sobrepeso y obesidad en la población, estos trastornos se han visto asociado a la inactividad física y los cambios alimentarios experimentados en los últimos años. Si bien el sobrepeso y la obesidad anteriormente eran considerados un problema exclusivo de los países de ricos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en especial en la población urbana. Se ha identificado que la presencia de sobrepeso y obesidad en niños, se ve relacionado con aumento del riesgo para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, teniendo mayor probabilidad de ser obesos en la edad adulta, también por presentar problemas óseos, sociales, psicológicos entre otros. Así mismo, la disminución de la actividad física, y el aumento paralelo del tiempo dedicado a actividades sedentarias como ver TV, jugar video juegos y navegar por Internet, han acelerado el incremento de la malnutrición (exceso o déficit) en la población escolar.

La Institución Educativa INSTEUC, cuenta con una población compleja en su diversidad socio-económica y cultural. Se ha observado que hay un desconocimiento sobre conceptos básicos de nutrición, y a su vez de desnutrición, basta solo dialogar con las madres de familia que muchas de ellas son madres cabeza de familia y en condición de desplazados. Manifiestan que solo pueden brindar a sus hijos los alimentos que le proporciona el restaurante escolar, ya que son familias pertenecientes a estratos 1 y 2 y generalmente no cuentan con un trabajo estable para brindar a sus hijos un sustento adecuado.

Y los niños que cuentan con la poca posibilidad que sus familias le brinde una alimentación, lo hacen con una variedad de alimentos bajos en nutrientes para la edad del menor, la mayor parte de las madres optan por productos procesados con altos contenidos de azúcares y grasas como jugos artificiales en caja y botella y productos empaquetados, son el menú diario con el que estos niños son malnutridos y expuestos a preservativos y conservantes artificiales que lejos de nutrirlos únicamente generan sensación de saciedad sin brindarles las vitaminas necesarias para un crecimiento y desarrollo integral adecuado, evidenciándose en su convivencia y desempeño cognitivo. La mayor parte de estos niños y jóvenes permanecen frente a los televisores expuestos

a problemas de sedentarismo y obesidad ya que su capacidad de ejercitarse y de sana alimentación son limitados.

5. MARCO LEGAL

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

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política

“Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

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

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

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

6. JUSTIFICACIÓN

El enfoque de Escuelas Saludables es una estrategia de promoción de la salud en el ámbito escolar que se desprende de las políticas públicas establecidas en el país en materia de aseguramiento de los derechos a la salud y la educación de la infancia y adolescencia en la perspectiva de desarrollo humano sostenible. A partir de 1997 en el país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo social: salud, educación y Bienestar Familiar, con el apoyo de Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización.

Mundial de la Salud (OMS), con el cual el Gobierno Nacional adoptan la Estrategia Escuelas Saludables” para realizar una intervención intersectorial en torno a la problemática de salud y educación que afectan a los escolares”. Mediante el Decreto 3039 de Agosto 10 de 2007, el Ministerio de la Protección Social y dentro del Plan Nacional de Políticas Públicas, establece el marco de acción para la promoción de la salud y la calidad de vida, estableciéndose como línea de trabajo prioritaria salud infante adolescente.

En este marco, es de importancia fundamental que al interior de las instituciones educativas se garanticen entornos educativos saludables, que favorezcan el desarrollo integral de la comunidad educativa, y contribuyan a la formación de capacidades de decisión y participación dentro de los principios de respeto a los derechos humanos. Teniendo en cuenta la importancia que tiene la aplicación de la estrategia de Escuelas Saludables, para la promoción de una cultura de la salud desde las instituciones educativas, que permita la apropiación de hábitos y estilos de vida saludables, el presente proyecto se sustenta en los lineamientos establecidos por el Gobierno nacional para la Promoción de la Salud física y mental en el contexto escolar. Con fundamento en el documento de trabajo "Lineamientos para la Educación en Estilos de vida saludables", publicado en 1997, este proyecto apunta a la inclusión de la temática de Estilos de vida dentro del Proyecto Educativo Institucional en coordinación con otras instituciones, para que estudiantes, docentes, administrativos y familias, contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludables. En este sentido, el proyecto de Formación de estilos de vida saludable, se constituye como uno de los ejes transversales y dentro del marco de estrategias adoptadas por la Institución Educativa INSTEGUC del Municipio de San

Cayetano, Departamento Norte de Santander en la búsqueda de condiciones pedagógicas, para la apropiación de conocimientos, valores y prácticas esenciales en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad de la comunidad educativa, desde la articulación de los sectores salud, educación y Bienestar y como componente pilar del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Se busca integrar políticas públicas de salud, educación, medio ambiente, bienestar social y espacios de convivencia, que permitan cambios de actitud favorables para el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta, que la escuela no debe formar para un conocimiento como un agregado acumulativo de contenidos disciplinares, sino para la aplicación de saberes integrados a la vida cotidiana, como condición de una formación de ciudadanos sanos, productivos y felices.

7. DIAGNÓSTICO

En el contexto de los grandes desequilibrios que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, en un clima de problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escasez de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia siendo estos, se han constituido en su conjunto en factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños y adolescentes de nuestro país. La Institución Educativa INSTEGUC del Municipio de San Cayetano, atiende a una población de estudiantes en los grados de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media técnica, que reciben formación en la jornada de la mañana. La mayoría de los educandos provienen de familias situados en estratos 1 y 2. En el quehacer educativo de la institución Educativa se observan inadecuados hábitos alimenticios, pediculosis, descuido en la presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, problemas de sobrepeso entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de la Institución por la salud de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes mediante la ejecución de actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental y anímico físico y social de los niños niñas y adolescentes.

8. OBJETIVOS

8.1 OBJETIVO GENERAL

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

8.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Realizar el diagnóstico de riesgos en salud existentes en la comunidad educativa.

Propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.

Facilitar información sobre los beneficios que tiene para la salud de los educandos y sus familias, el consumo alimentos sanos como las frutas y verduras y sobre los peligros que representa el consumo indiscriminado de algunas comidas y bebidas.

Divulgar conocimientos sobre el cuidado de la propia salud, el autocuidado personal y el manejo creativo del tiempo libre.

Coordinar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas relacionadas con la prevención del suicidio y toxicomanía.

Elaborar materiales didácticos con soporte en las TIC, para el desarrollo de los diferentes componentes temáticos del Proyecto.

9. METODOLOGÍA

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

a) **La observación** es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresan sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.

b) **La comprensión** se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadoras que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.

c) **La acción** estará encaminada al desarrollo de destrezas y habilidades mediante un esquema práctica – teoría- práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

EJES DE ARTICULACIÓN

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

1. **Componente pedagógico:** se propone a partir de una concepción de educación para la salud que involucre conocimientos actualizados, estilos de vida saludables a nivel individual y colectivo y construcción de habilidades para una sana convivencia pacífica, con soporte en una propuesta lúdico-didáctica
2. **El PEI:** como un proceso de desarrollo humano e institucional flexible y participativo, que integran intencionalidades y acciones institucionales orientadas primordialmente al mejoramiento de la calidad de vida de todos y cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
3. **Entornos saludables:** Acondicionamiento de los recursos estructurales y ambientales de la institución para la generación de entornos de aprendizaje propicios para una adecuada interacción entre educandos y sus diferentes ámbitos de desenvolvimiento que el libre desarrollo de la personalidad, las relaciones armónicas y el cuidado de sus entornos vitales.
4. **Integración crítica de las TIC como dispositivos mediáticos del aprendizaje,** que garanticen entornos interactivos en red, propicios para la adquisición y apropiación multitextual de conocimientos, de expresión y de contacto con otros actores y experiencias pedagógicas
5. **Prevención en salud:** en coordinación interinstitucional con la Secretaría Municipal y departamental de salud, universidades, se contemplan acciones preventivas en torno a las ‘problemáticas de salud de mayor frecuencia en la comunidad educativa. Es así como, con la realización de este proyecto, la Institución Educativa INSTEGUC asume como uno de sus retos la responsabilidad de establecer una acción pedagógica dirigida al mejoramiento y preservación de la calidad de vida de los niños, niñas y jóvenes que constituyen la razón de ser de la institución, como promoción de hábitos y estilos de vida saludables, con fundamento en los lineamientos generales establecidos por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación y adoptados por la Alcaldía Municipal de San Cayetano, Norte de Santander.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 17 de 1

10. MALLA CURRICULAR

A continuación, se presenta la malla curricular para adoptarse en la Institución Educativa Teodoro Gutiérrez Calderón

GRADO : PRIMERO			PERÍODO:				IHS: 1	
ESTÁNDAR: Hago propuestas claras sobre la importancia que tiene el valor de la vida en el mundo de hoy.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETEN CIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORE S DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Concepto de vida	de	valorar la importancia que tiene la vida.	Valora la importancia de su vida y de las demás personas.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Valora la importancia de su vida y de las demás personas.

GRADO : PRIMERO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Comprende que su cuerpo experimenta constantes cambios a lo largo del tiempo y reconoce a partir de su comparación que tiene características similares y diferentes a las de sus padres y compañeros.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Higiene personal.	Fomentar y Practicar hábitos higiénicos de su cuerpo.	Fomenta y practica Hábitos higiénicos de su cuerpo.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones. Vídeos.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100% de los estudiantes Fomenta y practica hábitos higiénicos de su cuerpo.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 18 de 1

GRADO : PRIMERO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Promueve y propone una dieta alimentaria balanceada de acuerdo a sus edad y economía.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alimentación	Definir y correlacionar los términos de alimento y nutriente.	Define y correlaciona Los términos de alimento y nutriente.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 85% de los estudiantes Define y correlaciona los términos de alimento y nutriente.

GRADO : PRIMERO				IHS: 1			
ESTÁNDAR: Exploro e identifico las diferentes partes de mi cuerpo por medio de actividades lúdicas y recreativas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
La recreación y el deporte.	Mantener activa la actividad física y mental para compartir tiempo y Experiencias enriquecedoras con las demás personas.	Mantiene activa la actividad física y mental para compartir tiempo y Experiencias enriquecedoras con las demás personas.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Juegos. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Mantiene activa la actividad física y mental para compartir tiempo y experiencias

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 19 de 1

GRADO : SEGUNDO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Empleo la ayuda mutua y la colaboración como forma de autoestima y autocontrol.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Concepto de estilo de vida	Analizar y comparar el estilo de vida que lleva con la de sus compañeros.	Analiza y compara el estilo de vida que lleva con la de sus compañeros.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Analiza y compara el estilo de vida que lleva con la de sus compañeros.

GRADO : SEGUNDO			PERÍODO:			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Identifica los grupos de alimentos, su aporte y valor nutricional en el organismo y su consumo adecuado para la conservación de la salud.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD	
Dieta alimentaria	Establecer y valorar la importancia Entre nutrición, salud y alimentación.	Establece y valora la importancia Entre nutrición, salud y alimentación.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 90% de los estudiantes valora la Importancia entre nutrición y salud.	

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 20 de 1

GRADO : SEGUNDO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Relación entre estilo de vida y salud.	Reconocer la importancia de estilos de vida saludables orientados hacia una buena salud.	Reconoce la importancia de estilos de vida saludables orientados hacia una buena salud.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Test. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 93% de los estudiantes Reconoce la importancia de estilos de vida saludables

GRADO : SEGUNDO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Actividad física	Practicar actividades Lúdicas, recreativas y deportivas y a través de ellas cuidar la salud física y mental.	Practica actividades Lúdicas, recreativas y deportivas y a través de ellas cuida la salud física y mental.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Test. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes Practica actividades lúdicas, recreativas y deportivas

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 21 de 1

GRADO : TERCERO			PERÍODO:			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Empleo la ayuda mutua y la colaboración como forma de autoestima y autocontrol.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Concepto de autoestima	Identificar el concepto de autoestima para cuidar, valorar y respetar su cuerpo	Identifica el concepto de autoestima para cuidar, valorar y respetar su cuerpo	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 90% de los estudiantes Identifica el concepto de autoestima	

GRADO : TERCERO				PERÍODO:				IHS: 1			
ESTÁNDAR: Explico la función del suelo como depósito de nutrientes.											
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD				
Huerta escolar	Obtener alimentos de buena calidad nutricional para el consumo diario.	Obtiene alimentos de buena calidad nutricional para el consumo diario.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 90% de los estudiantes Obtiene alimentos de buena calidad nutricional				

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 -“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”	
Rectoría		Página 22 de 1

GRADO : TERCERO			PERÍODO:			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y el de las demás personas.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Funciones del sueño.		Analizar la importancia que tiene el descanso para la salud y el bienestar de las personas.	Analizar la importancia que tiene el descanso para la salud y el bienestar de las personas.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.V ídeos.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 88% de los estudiantes Analizarla importancia que tiene el descanso para la salud.

GRADO : TERCERO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Realizo juegos y ejercicios para el desarrollo de las actividades físico motrices que contribuyen al mejoramiento de mi salud.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Elementos que nos ayudan a estar en forma.	Identificar las diferentes actividades lúdicas y Deportivas para mantener una vida activa.	Identifica las diferentes actividades Lúdicas y deportivas para mantener una vida activa.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 87% de los estudiantes Identifica las diferentes actividades lúdicas y deportivas para mantener una vida activa.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 23 de 1

GRADO : CUARTO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Discute en grupo y evalúa las pautas de alimentación familiar y social respecto con los principios alimentarios de la población colombiana.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.	Identificar qué factores influyen para cambiar los hábitos alimentarios	Identifica qué factores influyen para cambiar los hábitos alimentarios	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 98% de los estudiantes Identifica qué factores influyen para cambiar los hábitos alimentarios

GRADO : CUARTO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Promueve y propone una dieta alimentaria balanceada de acuerdo a sus edad y economía.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alimentación y nutrición.	Consumir alimentos variados y nutritivos en su dieta diaria, que respondan a las necesidades de la etapa en la que ese encuentra dentro del ciclo vital.	Consume alimentos variados y nutritivos en su dieta diaria, que responden a las necesidades de la etapa en la que ese encuentra dentro del ciclo vital.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes alimentos variados y nutritivos en su dieta diaria, que responden a las necesidades de la etapa en la que ese encuentra dentro del ciclo vital.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 24 de 1

GRADO : CUARTO				PERÍODO:				IHS: 1
ESTÁNDAR: Promueve el interés y la capacidad de conocer la realidad, utilizar el conocimiento y seleccionar la información relevante.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD	
Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.	Adquirir habilidad para evaluar el estado Nutritivo y comprender la necesidad de mantener el peso dentro del rango de normalidad.	Adquiere habilidad para evaluar el estado Nutritivo y comprender la necesidad de mantener el peso dentro del rango de normalidad.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 85% de los estudiantes Adquiere habilidad para evaluar el estado nutritivo y comprender la necesidad de mantener el peso dentro del rango de normalidad.	

GRADO : CUARTO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Fortalece sus habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación con mi entorno, para interactuar con los compañeros.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Utilización del tiempo libre.	Promover y ejercitar el desarrollo Físico en el tiempo libre.	Promueve y ejercita el desarrollo Físico en el tiempo libre.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes Promueve y ejercita el desarrollo físico en el tiempo libre.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 25 de 1

GRADO : QUINTO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Aprecia la importancia para el ser humano de una alimentación sana en el mantenimiento de la salud							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Calidad de vida	Identificar los factores que inciden para mejorar la calidad de vida	Identifica los factores que inciden para mejorar la calidad de vida	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes define con claridad los factores que inciden para mejorar la calidad de vida

GRADO : QUINTO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Expresa y recibe saludablemente el afecto, el respeto y la consideración hacia sí mismo, hacia los demás y hacia su entorno							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Relación entre estilo de vida y salud. Conocimiento y autocuidado	Promover la salud y el bienestar de sí mismo en armonía con su entorno.	Promueve la salud y el bienestar de sí mismo en armonía con su entorno.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes promueve la salud y el bienestar de sí mismo en armonía con su entorno.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 26 de 1

GRADO : QUINTO			PERÍODO:		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia (concepto y cálculo). Relación con los accidentes de tráfico.	Identificar los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción	Identifica los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Identifica los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción

GRADO : QUINTO			PERÍODO:			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Expresa y recibe saludablemente el afecto, el respeto y la consideración hacia sí mismo, hacia los demás y hacia su entorno							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Actividades de la vida diaria que comportan un riesgo	Indagar sobre actividades que comportan un riesgo: deportes de aventura, conductas de salud, conducción, consumos de algunas sustancias, conductas sociales,...)	Indaga sobre actividades que comportan un riesgo: deportes de aventura, conductas de salud, conducción, consumos de algunas sustancias, conductas sociales,...)	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes indagan sobre las actividades que comportan un riesgo

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 -“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”	
Rectoría		Página 27 de 1

GRADO : SEXTO		PERÍODO: 1			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Apr ecia la importancia de La nutrición como función biológica que involucra un conjunto de procesos químicos, por medio de los cuales el alimento ingerido es digerido, es decir transformado en sustancias asimilables							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Nutrición y Alimentación	Identificar las características que inciden en una buena nutrición para mejorar la calidad de vida	Identifica las características que inciden en una buena nutrición para mejorar la calidad de vida	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes define con claridad los factores de una buena nutrición que inciden en el mejoramiento de la calidad de vida

GRADO : SEXTO			PERÍODO: 2			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Conoce y entiende los nutrientes básicos necesarios para atender y reforzar las necesidades metabólicas esenciales en el organismo de acuerdo a grupos etarios.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Nutrientes Básicos para el Organismo		Reconocer los principales nutrientes que mantienen el metabolismo Básico del organismo.	Reconoce los principales nutrientes que mantienen el metabolismo Básico del organismo.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Reconoce los principales nutrientes que mantienen el metabolismo básico del organismo.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 28 de 1

GRADO : SEXTO			PERÍODO: 3			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Dieta Balanceada	Identificar los principales componentes de una dieta acorde con la edad y requerimientos energéticos	Identifica los principales componentes de una dieta acorde con la edad y requerimientos energéticos	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Identifican los principales componentes de una dieta acorde con la edad y requerimientos energéticos

GRADO : SEXTO			PERÍODO: 4			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Expresa y recibe saludablemente el afecto, el respeto y la consideración hacia sí mismo, hacia los demás y hacia su entorno							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Deporte y salud	Indagar sobre las actividades y características deportivas que se requieren para promover la salud.	Indaga sobre las actividades y Características deportivas que se requieren para promover la salud.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes indagan sobre las actividades y Características deportivas que se requieren para promover la salud.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 29 de 1

GRADO : SÉPTIMO			PERÍODO: 1		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Aprecia la importancia del costo beneficio que representa cuidar la dupla mente-cuerpo que conlleva al éxito en la calidad de vida y en mi proyecto de mejoramiento de los estilos de vida saludable.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Cuidado del cuerpo y de la mente	Identificar los factores que inciden en el cuidado del cuerpo para fortalecer la mente y mejorar la calidad de vida	Identifica los factores que inciden en el cuidado del cuerpo para fortalecer la mente y mejorar la calidad de vida	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Representaciones. Actividades lúdicas. Collage de ideas	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes identifica los factores que inciden en el cuidado del cuerpo para fortalecer la mente y mejorar la calidad de vida

GRADO : SÉPTIMO			PERÍODO: 2		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Reconoce las diferentes estados que promueven la adicción en los jóvenes permitiendo entender los procesos que conllevan a determinaciones erróneas.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Tabaquismo	Analizar los indicios que conllevan a la adicción más frecuente que es el tabaquismo.	Analiza los indicios que conllevan a la adicción más frecuente que es el tabaquismo.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones. Diapositivas. Videos	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Papel bloc. Biblioteca. Aula digital	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Analiza los indicios que conllevan a la adicción más frecuente que es el tabaquismo.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 -“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”	
Rectoría		Página 30 de 1

GRADO : SÉPTIMO			PERÍODO: 3			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Reconoce las manifestaciones del exceso de alcohol en el cuerpo y el desarrollo de enfermedades físicas y mentales a causa del consumo a temprana edad.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alcoholismo	Explicar porque en Colombia el alcoholismo es uno de los problemas más serios en salud pública.	Explica porque en Colombia el alcoholismo es uno de los problemas más serios en salud pública	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones. Vídeos	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Representaciones lúdicas.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Explica porque en Colombia el alcoholismo es uno de los problemas más serios en salud pública

GRADO : SÉPTIMO			PERÍODO: 4			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Determina las manifestaciones del consumo de estupefacientes en el organismo de niños, niñas y adolescentes.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Drogadicción	Relacionar los graves trastornos irreversibles de la adicción a las drogas.	Relaciona los Graves trastornos irreversibles de la adicción a las drogas.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones. Videos	Participación en clase. Creatividad. Dinámicas. Evaluación.	Lúdicas Exposiciones. Debates.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes Relaciona los graves trastornos irreversibles de la adicción a las drogas.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 31 de 1

GRADO : OCTAVO			PERÍODO: 1		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Aprecia la importancia de quererle a sí mismo y entender que el éxito o el fracaso actúan como motivadores o inhibidores de nuestras acciones.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
La Autoestima	Reconocer las virtudes y defectos propios del ser humano.	Reconoce las virtudes y defectos propios del ser humano.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Revistas. Periódicos. Lúdicas. Videos. Foros. Dinámicas.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes Reconoce las virtudes y defectos propios del ser humano.

GRADO : OCTAVO			PERÍODO: 2		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Expresa las condiciones adecuadas de salud, higiene y constancia en el deporte para fortalecer los estilos de vida saludables.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Salud, Higiene y Deporte	Diseñar cuidados que promueven y promocionan la salud a través del deporte.	Diseña cuidados que promueven y promocionan la salud a través del deporte.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lúdicas. Videos.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Diseña cuidados que promueven y promocionan la salud a través del deporte.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 32 de 1

GRADO : OCTAVO			PERÍODO: 3		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Sustancia Ilícitas: Marihuana Cocaína y Heroína	Identificar los efectos de sustancias como la marihuana, la cocaína y la heroína en el metabolismo y su influencia en las Relaciones familiares.	Identifica los efectos de sustancias como la marihuana, la cocaína y la heroína en el metabolismo y su influencia en las Relaciones familiares.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Revistas. Periódicos. Diapositivas. Testimonios. Videos	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Identifica los efectos de sustancias como la marihuana, la cocaína y la heroína en el metabolismo y su influencia en las relaciones familiares.

GRADO : OCTAVO			PERÍODO: 4			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Expresa y recibe saludablemente el afecto, el respeto y la consideración hacia sí mismo, hacia los demás y hacia su entorno							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Sustancia Ilícitas: Nicotina, Alcohol y Caféina	Indagar sobre los factores comportamentales que suponen un riesgo de consumo de sustancias ilícitas como Alcohol y Nicotina	Indaga sobre los factores comportamentales que suponen un riesgo de consumo de sustancias ilícitas como Alcohol y Nicotina	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación	Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Videos	Al terminar el período el 96% de los estudiantes indagan los factores comportamentales que suponen un riesgo de consumo de sustancias ilícitas como Alcohol y Nicotina.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 33 de 1

GRADO : NOVENO			PERÍODO: 1				IHS: 1	
ESTÁNDAR: Identifico los hábitos saludables como proyección al mejoramiento de la calidad de vida.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD	
Los hábitos saludables	Identificar los diferentes hábitos saludables que inciden en el mejoramiento de la calidad de vida.	Identifica los diferentes hábitos saludables que inciden en el mejoramiento de la calidad de vida.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones .	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 100 % de los estudiantes define con claridad los diferentes hábitos saludables que inciden en el mejoramiento de la calidad de vida..	

PERÍODO: 2				IHS: 1			
GRADO : NOVENO							
ESTÁNDAR: Reconozco algunas alteraciones de la falta de una nutrición adecuado e identifico sus principales manifestaciones.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Algunas alteraciones de la Nutrición	Relacionar las medidas adecuadas de una buena nutrición con las alteraciones que se presentan.	Relaciona las medidas adecuadas de una buena nutrición con las alteraciones que se presentan.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los Estudiantes relaciona las medidas adecuadas de una buena nutrición con las alteraciones que se presentan.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 -“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”	
Rectoría		Página 34 de 1

GRADO : NOVENO			PERÍODO: 3			IHS: 1		
ESTÁNDAR: Valora la importancia del ejercicio para una adecuado desarrollo físico y emocional.								
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Ejercicio y salud		Describir los principales beneficios de la actividad física en la salud.	Describe los Principales beneficios de la actividad física en la salud.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Bailo terapia.	Participación en clase. Creatividad.	Revistas. Periódicos. Papel bloc. Ejercicio al aire libre	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Describe los Principales beneficios de la actividad física en la salud.

GRADO : NOVENO			PERÍODO: 4			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Compara los estilos de vida saludable con el sedentarismo y la inactividad física.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
La vida al aire libre	Determinar los riesgos y beneficios del desarrollo de actividades físicas al aire libre.	Determinar los riesgos y beneficios del desarrollo de actividades físicas al aire libre.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación. Actividad al aire libre	. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes Determinan los riesgos y beneficios del desarrollo de actividades físicas al aire libre.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 35 de 1

GRADO : DÉCIMO			PERÍODO: 1		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alcohol y conducción: Efectos del consumo, alcoholemia (concepto y cálculo). Relación con los accidentes de tráfico.	Identificar los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción	Identifica los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Identifica los efectos del alcohol en el metabolismo y su influencia en la conducción

GRADO : DÉCIMO			PERÍODO: 2			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Aprecia la importancia para el ser humano de una alimentación sana en el mantenimiento de la salud							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Dieta saludable (desayuno, almuerzo, cena y refrigerio)	Estimular en los estudiantes y padres de familia los Hábitos alimenticios que favorecen su salud.	Estimula en los estudiantes y padres de familia los Hábitos alimenticios que favorecen su salud.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes están estimulados en los hábitos Alimenticios que favorecen su salud.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 36 de 1

GRADO : DÉCIMO			PERÍODO: 3		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Prevención del consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo adolescente	Prevenir el consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo en adolescentes	Previene el consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo en adolescentes	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Previene el consumo de sustancias psicoactivas y el embarazo en adolescentes

GRADO : DÉCIMO			PERÍODO: 4					IHS: 1	
ESTÁNDAR: Fortalece sus habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación con el entorno, para interactuar con los compañeros.									
NÚCLEO DE APRENDIZAJE		LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD	
Relación entre actividad física y salud.		Fomentar el deporte, y la integración como habito de vida saludable	Fomenta el deporte, y la integración como habito de vida saludable	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes Fomenta el deporte, y la integración como habito de vida saludable	

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>–“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 37 de 1

GRADO : UNDÉCIMO			PERÍODO: 1		IHS: 1		
ESTÁNDAR: Fortalece sus habilidades motrices básicas y sus combinaciones, a partir de las expresiones motrices y sus posibilidades de aplicación con el entorno, para interactuar con los compañeros.							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETEN CIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Utilización del tiempo libre.	Promover y ejercitar el Desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano.	Promueve y el desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano.	Interpretati va Comunicati va Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Collage. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 95% de los estudiantes Promueven y el desarrollo físico personal en un contexto de respeto y valoración por la vida y el cuerpo humano.

GRADO : UNDÉCIMO			PERÍODO: 2			IHS: 1	
ESTÁNDAR: Aprecia la importancia para el ser humano de una alimentación sana en el mantenimiento de la salud							
NÚCLEO DE APRENDIZAJE	LOGRO	INDICADOR DE LOGRO	COMPETENCIA	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	INDICADORES DE EVALUACIÓN	RECURSOS	METAS DE CALIDAD
Alimentación y nutrición	Adquirir habilidad para evaluar el estado nutritivo y comprender la necesidad de mantener el peso dentro del rango de la normalidad.	Adquiere Habilidad para evaluar el estado nutritivo y comprende la necesidad de mantener el peso dentro del rango de la normalidad.	Interpretativa Comunicativa Laboral	Trabajo en grupo. Conformación de grupos. Elaboración de dibujos. Recorte de revistas. Representaciones.	Participación en clase. Creatividad. Tareas. Evaluación.	Plastilina. Cartulina. Revistas. Periódicos. Papel bloc. Biblioteca. Lápices de colores.	Al terminar el período el 96% de los estudiantes Adquiere habilidad para evaluar el estado nutritivo y comprende la necesidad de mantener el peso dentro del rango de la normalidad.

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>-“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 38 de 1

GRADO: UNDÉCIMO	PERÍODO: 3	IHS: 1
ESTÁNDAR: Manifiesta una sana autoestima a través de una relación equilibrada y armónica consigo mismo, con los demás y con su entorno.		
NÚCLEO DE APRENDIZAJE INDICADOR DE LOGRO	ACTIVIDADES PEDAGÓGICAS	METAS DE CALIFDAD
GRADO: UNDÉCIMO	PERÍODO: 4	IHS: 1
ESTÁNDAR: Expresa y recibe saludablemente el afecto, el respeto y la consideración hacia sí mismo, hacia los demás y hacia su entorno		

HILO CONDUCTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 -“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”	
Rectoría		Página 39 de 1

EJES TEMÁTICOS	COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIA ESPECÍFICA (Competencia ciudadanas y básicas)	OTROS PROYECTOS	¿COMO HACERLO?	¿CON QUIÉN?	¿CUANDO Y DONDE ?	RECURSOS	PRODUCTO
NUTRICION Y HABITOS ALIMENTARIOS 1. Concepto de estilo de vida. 2. Relación entre el estilo de vida y la salud 3. Factores que inciden en los estilos de vida. 4. Concepto de hábito 5. Concepto de salud. 6. Relación entre estilo de vida y salud. 7 Alimentación y nutrición.	Conocer los principales conceptos e influencia de los hábitos saludables en el manejo de nuestro cuerpo Reconocer los principales hábitos saludables para el buen desarrollo de nuestro cuerpo	Competencias comunicativas competencias científicas competencias ciudadanas	Competencias ciudadanas: Grupo de estándares (convivencia y paz, participación y responsabilidad democrática, pluralidad, identidad y validación de la diferencias).	Por medio de la transversalización en las áreas de enseñanza como Lenguaje: Identifico por medio de ensayo y lecturas los principales estilos de vida ideales Matemáticas: interpreto y comparo los resultados de diversos estudios relacionados	Con cada uno de los estudiantes de educación básica primaria, básica y media vocacional.	Durante el año 2020 en la institución educativa	Los datos en cada una de las gestiones para el éxito del proyecto	Formar estudiantes con condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del



INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON.
 SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER
 RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020
 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6
 -"Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia"

Rectoría

Página 40 de 1

8. Funciones de los nutrientes. 9. Equilibrio de la dieta y salud. 10. La alimentación: necesidad básica y elemento de placer. 11. Dieta equilibrada adaptada a los gustos personales

ACTI.FISICA
12. Relación entre actividad física y salud.

AUTO-CUIDADO
13. Higiene postural
14. Funciones del sueño.
15. El estilo de vida y el estrés

Describe como la adquisición de hábitos saludables influye en nuestro diario vivir

Evalúa el impacto en la formación de hábitos saludables en nuestro desarrollo educativo

Conoce sus posibilidades en la adquisición de hábitos y normas que permitan el buen desarrollo

con el desbalance alimentario de otras regiones

Ciencias naturales:

Entornos (vivo, físico, ciencia tecnología y sociedad); en el manejo de estilos de vida

Ciencias sociales:

Relaciones (con la historia, la cultura, espaciales y ambientales, ético-políticas); en la formación de sociedades con estilos de vida saludables en la formación ciudadana

tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas

	INSTITUCION EDUCATIVA. COLEGIO TEODORO GUTIERREZ CALDERON. SAN CAYETANO. NORTE DE SANTANDER RESOLUCION No 03405 06 DE NOVIEMBRE DE 2020 REGISTRO DANE No 154673000026 NIT. No 890503524-6 <i>-“Formamos hombres y mujeres para servir con constancia hacia el éxito y la excelencia”</i>	
Rectoría		Página 41 de 1

11. EVALUACIÓN

ACCIONES EVALUATIVAS

- ☒ Trabajos grupales.
- ☒ Debates y conversatorios.
- ☒ Socialización de diferentes temas.
- ☒ Exposición oral.
- ☒ Talleres lúdicos.
- ☒ Concursos.
- ☒ Evaluaciones (oral y escrita).
- ☒ Participación en clase.