



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA

PROYECTO HACIA UNA ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

VALE LA PENA, ELIGE VIVIR SANO

DIRECTOR:

AURELIANO MENDOZA RAMIREZ

RESPONSABLES:

LEIDY QUINTERO

BELLAMID PÉREZ

ANGEL CARDENAS GARAVIZ

EL TARRA NORTE DE SANTANDER, 2025

AJUSTES DEL POR LA GESTION COMUNITARIA 2025

*“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”*



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



PROYECTO HACIA UNA ESCUELA DE VIDA SALUDABLE

RESUMEN DEL PROYECTO

1. Proyecto de un objetivo claro, educar en hábitos y estilos de vida saludable a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación, el ejercicio físico y el saneamiento e higiene en la salud. Utilizar unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en toda la etapa de Educación Básica Primaria y secundaria.

Es muy importante concientizar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos.

VALE LA PENA, ELIGE VIVIR SANO



Hacer deporte

*“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”*



Beber mucha agua



DIAGNÓSTICO

El proyecto va dirigido a 668 estudiantes en 18 Sedes Educativas de educación Básica primaria y un salón satélite, cuatro de las sedes con postprimaria, de La I.E Bellavista, estos niños y jóvenes, son activos, imaginativos y entusiastas. Aprenden aprendiendo de la realidad cercana y sienten gran curiosidad por el mundo que van descubriendo. Experimentan un notable desarrollo:

Psicomotor: dominan la motricidad final, el sentido de la lateralidad, su propio esquema corporal, entre otros. Cognitivamente todavía necesitan organizar su pensamiento a partir de la propia vivencia personal y social.

En su lenguaje, se esfuerzan por comunicarse con los iguales de forma verbal o gestual, socialmente se desenvuelven básicamente, pues ya disponen de hábitos, para la vida social, además de entender y respetar las normas de convivencia.

Moralmente respetan las normas que los adultos les dan, pues confían en la autoridad y comprenden que los actos buenos se basan en buenas intenciones.

Este proyecto se llevará a cabo dentro del horario escolar, durante todo el año lectivo, donde se prepararán varias actividades relacionadas con los hábitos de salud, además de que los niños vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



JUSTIFICACIÓN

El proyecto va dirigido a La I.E Bellavista, dichos estudiantes son muy activos, entusiastas, aprenden partiendo del gusto por el deporte y sus habilidades. Los hábitos de higiene, vida saludable y deportiva y la capacidad para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social, en beneficio del estudiante y su familia.

Hoy en día es muy común en las familias, que no se consuman alimentos saludables y nutritivos y que estos sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades, lo que provoca problemas relacionados con la salud. El modelo de dieta basada en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado y aceite de oliva, es aceptada de manera generalizada por sus bondades y beneficios.

Este tipo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos o patrones alimentarios. Por ese motivo pretendemos dar a conocer el modelo de dieta a través de un estudio sobre lo que aportan los distintos alimentos y de cómo deberían estructurarse en el menú diario, para construir una alimentación saludable.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



OBJETIVO GENERAL

Promover alternativas, que permitan incrementar la participación de la comunidad educativa, en actividades físicas, recreativas y deportivas, como medio que ayude a la promoción de la salud en función de mejorar la calidad de vida y la ocupación sana del tiempo de los estudiantes dentro de un año lectivo.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Los objetivos específicos del proyecto de vida saludable ELIGE VIVIR SANO, son los siguientes:

- ❖ Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable.
- ❖ Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional, como fuente de salud y bienestar.
- ❖ Promover la adquisición de conocimientos para que permitan a los estudiantes analizar las ventajas que conllevan a tener una alimentación sana, acompañado de carteleros o mensajes de vida saludable.
- ❖ Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico a través de aeróbicos y actividades deportivas.
- ❖ Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- ❖ Propiciar espacios para hacer el huerto escolar y así promover el plato del bien comer.
- ❖ Promover experiencias o espacios, para consumir alimentos saludables.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



MARCO LEGAL

En Colombia a partir de la implementación de la Ley 100, la población escolar fue claramente identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del plan de atención básico (P.A.B.) y del plan obligatorio de salud (P.O.S.).

Ley 115/94 Educación Pública.

Ley 30/92 Educación Superior.

Ley 715/01 Sistema General de Participaciones Acuerdo 117/98
POS.

Convención Internacional sobre los Derechos del Niño 1989.

Cumbre mundial de la infancia 1990.

Plan nacional de acción a favor de la infancia PAFI 1992 Ley 100/93.

Decreto 1860/94 reglamento PEI

Resolución 4288/96

Resolución 3997/96

Resolución 4210/96

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



COMPETENCIA LABORAL, PARA UNA ESCUELA SALUDABLE

- Identificar, analizar y hacer un seguimiento sistemático y continuo de la naturaleza y magnitud de los beneficios, daños, amenazas de la salud del educando y sus familiares.
- Definir, priorizar e intervenir beneficios, daños, amenazas que requieren una respuesta de salud, para los estudiantes de la I.E Bellavista.
- Evaluar los resultados de la intervención y de la capacidad de respuesta efectiva del sistema de vigilancia en salud educativa.

COMPETENCIA SOCIAL, PARA UNA ESCUELA SALUDABLE

Se enfoca a la prevención de enfermedades y promoción de estilos de vida saludables:

- Aumentar el conocimiento sobre temas de salud, problemas y soluciones.
- Influir las actitudes para crear apoyo para la acción personal y colectiva.
- Demostrar o ejemplificar habilidades saludables.
- Descartar mitos y falsas expectativas sobre la salud
- Compensar las características de los servicios de salud
- Resolver todos los problemas, ni difundir los mensajes por si sola.

COMPETENCIA CIUDADANA, PARA UNA ESCUELA SALUDABLE

Los conocimientos son muy importantes, para orientar la acción ciudadana. Por ello, el desarrollo de conocimientos pertinentes en las Sedes Educativas Rurales que sigue siendo una meta básica de la formación.

Competencia Ciudadanas:

- Los estándares básicos de Competencias en Ciencias Naturales, pueden apoyar al docente a desarrollar los contenidos enriquecedores y significativos para los estudiantes con el fin de promover un buen desarrollo en sus competencias.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



- Los Derechos Humanos son un conjunto de derechos civiles, políticos, económicos, sociales, ambientales, culturales de todas las personas del mundo, en todas las circunstancias.
- El derecho de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física, mental (“El derecho a la salud”), no solo requiere a una atención sanitaria oportuna y adecuada, sino también a las condiciones que determinan la salud, como servicios de saneamiento adecuados, agua potable, alimentación, nutrición y vivienda.

METODOLOGÍA DEL PROYECTO

Esta línea de proyecto pretendemos fomentar un aprendizaje por descubrimiento y un pensamiento divergente que consiste en la búsqueda de alternativas o posibilidades creativas y diferentes, para la resolución de un problema

Fomentando el aprender a aprender, como indica Vygotsky (1988), de esta manera propiciaremos la autonomía del estudiantado: utilizando como eje enseñar a pensar.

ACTIVIDADES

a) ¿Cuál es su sabor?

Se realizarán diversos juegos donde los estudiantes, con los ojos vendados y las manos en las espaldas, deberán adivinar de que alimento se trata utilizando su gusto; de esta forma distinguirán entre alimentos, amargos, ácidos, salados, dulce... también se puede jugar haciendo uso de los demás sentidos (tacto, olfato...)

b) Queremos saber más

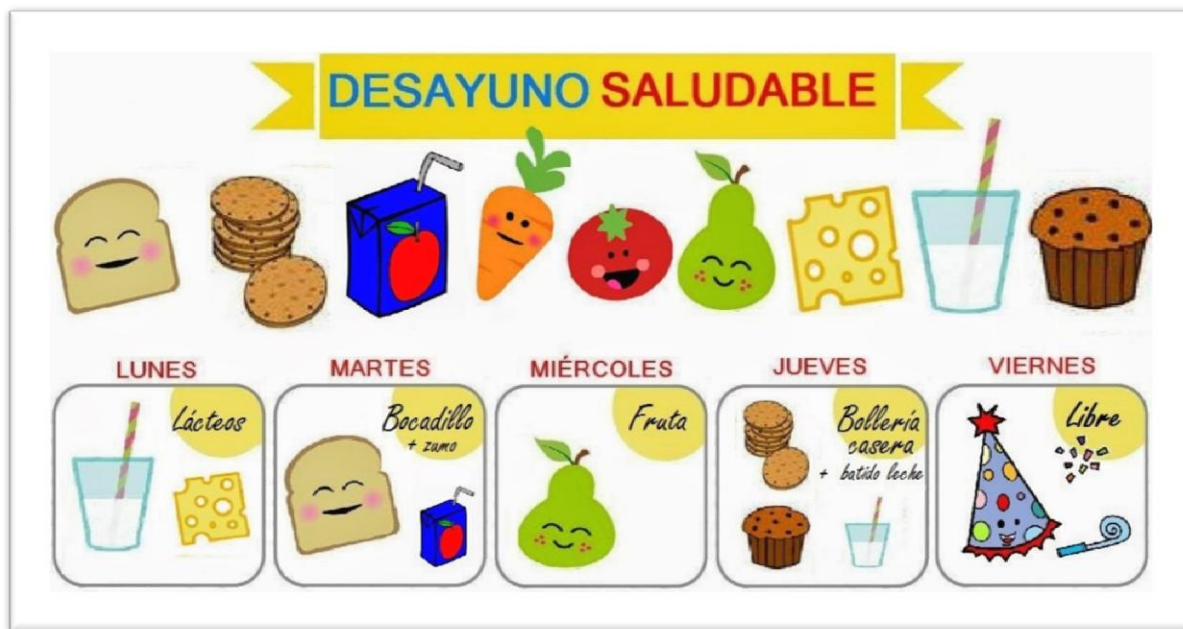
Esta actividad, se pretende que los estudiantes, busquen junto con sus familias información acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, sus vitaminas que poseen, dónde se cultivan, época del año en el que crecen... una vez cogida, toma la información el estudiante comentarán lo que han encontrado, entre todos y todas, pondremos en común los conceptos e ideas acerca de los tipos de alimentos. A los niños se les recalcará la textura, el color, tamaño y la forma del alimento.

c. Desayuno ideal (Anexar este desayuno en el refrigerio traído de casa)

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



haremos un desayuno teniendo en cuenta las calorías, las vitaminas, las proteínas que deben tener y traerán a clase para un pequeño compartir sano y saludable.

Con esto se favorecerá el consumo de desayunos sanos en el aula con apoyo del padre de familia.

d. Receta casera

Se preparará una receta de cocina: Mermelada de mango.

e. Semana saludable

Teniendo en cuenta la semana cultural que se realiza en la Institución complementaremos con actividades.

- 1) Rumba aeróbica, junto docentes y estudiantes.
- 2) Feria gastronómica de comidas saludables.

f. Rueda de alimentos

Confeccionaremos una rueda de alimentos como trabajo colectivo de clase. Donde se represente los diferentes grupos alimenticios. Elaborar un mural colectivo sobre la pirámide de los alimentos.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
 Departamento Norte de Santander
 Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
 Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
 CÓDIGO DANE N.º 254670000488



CRONOG
 RAMA DE
 ACTIVIDA
 DES 2025

FECHAS	PERIODO	OBJETIVO	ACTIVIDADES
Marzo	PRIMER PERIODO	Reconocer el valor nutricional de las frutas.	✓ Descubrir sabores de distintas frutas (amargos, ácidos y dulces). ✓ Desfile de l frutas ✓ Por salón elaborar una fruta en alto relieve. ✓ Consumo diario de fruta y agua.

*“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
 Y defensores del medio ambiente”*



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



Mayo	SEGUNDO PERIODO	-Reconocer la importancia de un correcto cepillado. -Tratar que nuestros educandos, aprendan a identificar cada alimento de la vida diaria y su importancia.	✓ Videos sobre el correcto cepillado. ✓ Conversatorio sobre los beneficios que brindan los alimentos. ✓ Huerto Escolar para promover sesiones del plato del bien comer. ✓ Usar historias y cuentos sobre los beneficios que brindan los alimentos saludables.
Septiembre	TERCER PERIODO	Reconocer e interiorizar y poner en práctica, hábitos de vida saludable en su vida cotidiana.	✓ Escuela de Padres (presentación del proyecto hacia los buenos hábitos). ✓ Video importancia del deporte en la salud. ✓ Gran semana saludable (rutina de aeróbicos). ✓ Loncheras saludables.
Noviembre	CUARTO PERIODO	Reconocer e interiorizar y poner en práctica, hábitos de vida saludable en su vida cotidiana.	✓ Exposición de rueda alimenticia por sedes. ✓ Recetas de mermeladas saludables. ✓ Test evaluativos a padres de familia en la última entrega de boletines.

EJES TEMÁTICOS

En los contenidos seleccionados hemos tenido en cuenta las motivaciones de los estudiantes y sus intereses. El punto de partida será la propia realidad y los conocimientos previos que poseen.

Los contenidos a trabajar serán los siguientes:

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



- Todos los educandos participaran de esta actividad, el docente pedirá que los estudiantes lleven a clase las diferentes frutas, jugaremos a la gallina ciega.
 - En un octavo de cartulina, por grado realizaran una fruta en alto relieve para realizar un collage en el comedor.
 - Estimulación: La mitad de la piña.
 - Multigradual: La mitad de la manzana.
 - Jardín: La mitad de una pera
 - Transición: Tres fresas por mitad
 - Primero: Un banano
 - Segundo: La mitad de una papaya.
 - Tercero: La mitad de mango
 - Cuarto: Un racimo de uvas
 - Quinto: La mitad de la naranja
 - Sexto: La mitad de un Kiwis
 - Séptimo: La mitad de una piña
 - Octavo: La mitad de una mandarina
 - Noveno: La mitad de una papaya
 - Décimo: La mitad de una sandia
 - Undécimo: La mitad de una guanábana
-
- Durante la primera semana del segundo periodo los estudiantes, se les presentará un video donde nos recordarán la forma adecuada para cepillarnos y tener una salud oral adecuada.
 - Cada docente explicará a sus estudiantes sobre los hábitos saludables y no saludables. Los coordinadores del proyecto entregarán vía WhatsApp un test, para que el docente lo aplique de acuerdo al conversatorio.
 - Se entregará una minuta de un desayuno saludable el cual se pondrá en práctica con apoyo de los padres de familia, la última semana de cada mes.
 - Los docentes mostrarán a los educandos un video con la importancia del deporte en la vida de toda persona.
 - Se tratará de coordinar por lo menos una vez al mes una jornada de aeróbicos y de relajación con todos los estudiantes en cada una de sus sedes.
 - Por sede se elaborará una cartelera con la rueda alimenticia, teniendo en cuenta la creatividad y que permanezcan en un lugar visible.

***“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”***

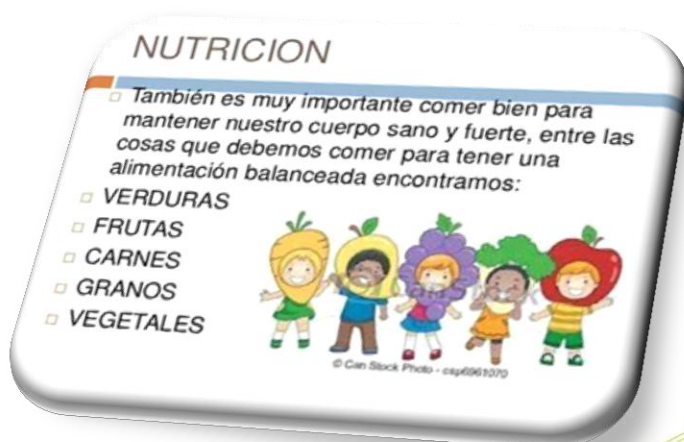


REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



ANEXOS

Durante cada periodo se realizará una cartelera donde se informe a la Comunidad Educativa, el proceso y la importancia de la vida saludable.



EVALUACIÓN

*“Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente”*



REPUBLICA DE COLOMBIA
Departamento Norte de Santander
Municipio El Tarra
INSTITUCIÓN EDUCATIVA RURAL BELLAVISTA
Resolución N.º 009509 del 15 de noviembre 2024
CÓDIGO DANE N.º 254670000488



Esta evaluación se llevará a cabo en **tres momentos**:

- ✓ **Inicial:** Nos ofrecerá información sobre lo que los estudiantes saben sobre la textura, formas, colores, y sabores de frutas.
- ✓ **Procesual:** Este tipo de evaluación se realizará con cada una de las actividades planteadas con el fin de verificar la operatividad de estas, el grado de implicación e interés despertado por parte del estudiantado y nuestra intervención en las mismas.
- ✓ **Final:** Se valorarán los procesos individuales de los estudiantes, con las experiencias planteadas. También se realizará la valoración general de la programación y del trabajo del docente con la finalidad de mejorar.

MG. AURELIANO MENDOZA RAMÍREZ
DIRECTOR IER BELLAVISTA

*"Con una educación inclusiva, formamos constructores de paz
Y defensores del medio ambiente"*