

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 1 de 20	

HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

INSTITUCIÓN EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE 2025

AREA DE EDUCACION FISICA



	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 2 de 20	

PARA TENER EN CUENTA

#CHOOSEHEALTH



12 CONSEJOS PARA GOZAR DE BUENA SALUD

- 1 SEGUIR UNA DIETA SALUDABLE
- 2 MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO, A DIARIO Y CADA UNO A SU MANERA
- 3 VACUNARSE
- 4 NO CONSUMIR TABACO EN NINGUNA DE SUS FORMAS
- 5 EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL O REDUCIRLO
- 6 GESTIONAR EL ESTRÉS PARA UNA MEJOR SALUD FÍSICA Y MENTAL
- 7 MANTENER UNA BUENA HIGIENE
- 8 NO CONDUCIR A VELOCIDAD EXCESIVA NI BAJO LOS EFECTOS DEL ALCOHOL
- 9 ABROCHARSE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN EL AUTOMÓVIL Y PONERSE CASCO AL IR EN BICICLETA
- 10 MANTENER PRÁCTICAS SEXUALES SEGURAS
- 11 SOMETERSE A REVISIONES MÉDICAS PERIÓDICAS
- 12 AMAMANTAR A LOS BEBÉS: ES LO MEJOR PARA ELLOS

 Organización Mundial de la Salud www.who.int/banach/2016
 9ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud SHANGHAI 2016

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 3 de 20	

Tabla de contenido

1. Introducción

2. Justificación

3. Caracterización y lectura del contexto

4. Plantación del problema

4.1. Identificación y priorización de la problemática

5. Objetivo general y específico

6. Marco teórico

7. Fichas institucionales

8. Metodología

9. Propuesta pedagógica

10. Actores y participación

11. Plan operativo de acción

12. Evaluación del proyecto

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 4 de 20	

1. Introducción.

Dentro de la comunidad educativa Gimnasio Campestre ComfaOriente queremos cambiar una serie de comportamientos y hábitos, individuales y sociales, tanto en los educandos como en los docentes, que contribuyen a mantener el bienestar, promover la salud y mejorar la calidad de vida de las personas.

Realizar actividad física frecuente y regularmente, mantener un peso razonable, alimentarse adecuadamente, son acciones positivas de un estilo de vida saludable. Por el contrario, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el excesivo consumo de alcohol y de alimentos ricos en grasas y azúcares, son algunos comportamientos que deterioran la calidad de vida y la salud. La adopción de un hábito saludable frecuentemente contribuye a incorporar otros que también lo son. Del mismo modo, es común que los hábitos perjudiciales no se practiquen aisladamente sino que sean parte de un estilo de vida no saludable.

Cuando se mantiene un estilo de vida SALUDABLE se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran:

Alimentación correcta, práctica de actividad física y manejo adecuado del estrés.

¡A favor de una alimentación correcta!: Adoptar un nuevo estilo de alimentación implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición. Ésta se puede lograr tomando en cuentas las siguientes características para asegurar una sana alimentación y por lo tanto salud:

Completa: incluye alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: verdura y fruta, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas; para asegurar la ingestión de todos los nutrimentos necesarios.

Equilibrada: guarda proporciones adecuadas entre proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas). Sabiendo que todos los nutrimentos son igual de importantes para mantener la salud.

Suficiente: pretende cubrir con las necesidades nutricias que cada persona requiere y obtener un peso saludable. En el caso de los niños se favorece el crecimiento y desarrollo en la velocidad adecuada.

Variada: integra diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Inocua: significa que el consumo habitual de los alimentos no implica riesgos para la salud, porque están libres de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 5 de 20	

Adecuada: según los gustos y la cultura de quien la consume, de acuerdo a sus recursos económicos.

2. JUSTIFICACION

Este proyecto se debe llevar a cabo por la necesidad del buen manejo en los hábitos y estilos de vida saludable de la comunidad educativa Gimnasio Campestre ComfaOriente, que busca crear conciencia del cuidado de sí mismo.

Constantemente se observa en un gran porcentaje de educandos el mal hábito alimenticio, físico e higiene personal, porque hoy en día es muy común que las familias cambien alimentos sanos como (frutas, cereales, verduras entre otros), por alimentos hipercalóricos, platos precocinados, salsas, que además se suelen consumir en grandes cantidades causando gran daño en su desarrollo. Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños(as) y jóvenes, ha cambiado mucho a causa del desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambios además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

Por ello desde nuestra comunidad educativa se pretende dar respuesta a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual.

3. Caracterización y lectura del contexto.

Nuestra institución educativa Gimnasio Campestre Comfaoriente ,se encuentra ubicado en la zona Norte del municipio de Villa del Rosario , Kilómetro 4 vía a Boconó; ofrece formación en preescolar, básica primaria, secundaria y media técnica con especialidad en sistemas y mantenimiento de equipos de cómputo , Servicios en Convenio con el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA-MEN dando aplicabilidad a la ejecución de proyectos pedagógicos , que contribuyen a la formación integral y el mejoramiento de los valores.

La Institución educativa Gimnasio Campestre Comfaoriente en su actualidad cuenta con un total de 1211 estudiantes distribuidos en: preescolar, sección primaria ,en la sección básica secundaria , y en la Media Técnica .

Esta población pertenece a las categorías A, B, C, donde se les brinda un subsidio que aporta la caja de Compensación Familiar del Oriente colombiano Comfaoriente y una categoría denominada D que pertenece a los particulares. La institución está al servicio de toda clase social y extranjeros sin excepción alguna.

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 6 de 20	

En ella se evidencia una problemática caracterizada por la descomposición social por ser zona de frontera y ante la crisis migratoria de nuestro hermano país Venezuela, generando desempleo, pérdida de valores, delincuencia expresada en intolerancias, atropellos, y desconocimiento de las normas de la institución haciendo escasa la participación en la vida institucional de nuestra institución.

Esta institución cuenta con una planta física que consta de 33 aulas de clase una sala de profesores con biblioteca, un laboratorio, salas de rectoría, coordinación académica y convivencial, una oficina para administración, zonas abiertas propicias para cambiar el ambiente académico de un aula, una cafetería con comedor, un coliseo deportivo, una zona recreativa con diversos juegos para los niños de preescolar, baños para primaria y bachillerato, enfermería y papelería, salas de cómputo, sala de deportes.

La planta física está conformada por 54 docentes distribuidos de la siguiente manera:

- 6 docentes en preescolar
- 11 docentes integrales para primaria
- 4 docentes del área de matemáticas
- 3 docentes del área de expresión
- 5 docentes del área de naturales
- 3 docentes del área de educación física
- 4 docentes del área de sociales y ciencias políticas
- 5 docentes del área de humanidades
- 1 docente de filosofía para bachillerato
- 2 ingenieros para la media técnica
- 1 docente del área de religión y ética para bachillerato
- 4 docentes del área de idiomas
- 2 psicólogas
- 1 psicopedagoga
- 1 coordinadora académica
- 1 coordinador convivencial

4. Planteamiento del problema

4.1. ¿Como ayudar a la comunidad educativa del Gimnasio Campestre Comfaorienta a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable?

4.2. Como contrarrestar la apatía, obesidad, ¿y sedentarismo de la comunidad educativa Gimnasio Campestre Comfaorienta?

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 7 de 20	

4.3. Identificación y priorización de la problemática

4.3.1. En la institución educativa Gimnasio Campestre Comfaorientes es notable la apatía por parte de los educandos en no mostrar interés alguno para realizar ejercicios o de cierta forma en no hacerlos con gusto propio. Mostrando a su vez el problema de obesidad sobre todo en las niñas de bachillerato, también es notable que la tecnología como lo es por parte de celulares deja con pocos recursos físicos para que el educando aproveche su espacio libre en mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable.

En los docentes y administrativos también encontramos que su salud está atrofiada por carga laboral donde su mente y cuerpo no presenta una mayor satisfacción para poder realizar ejercicios en busca de una mejora continua.

5. OBJETIVO GENERAL

Promover condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad educativa del Gimnasio Campestre Comfaorientes, generando de manera transversal hábitos y estilos de vida saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y aprovechamiento del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una institución saludable.

5.1. OBJETIVOS ESPECIFICOS

5.1.1 Sensibilizar a los educandos, padres de familia, docentes, personal administrativo y comunidad en general. La importancia de una alimentación equilibrada y la relación entre esta y el estado de salud.

5.1.2. Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades, juegos y ocio para eliminar la apatía y el sedentarismo.

5.1.3. Generar conciencia a la buena alimentación para evitar la obesidad o la desnutrición en nuestros educandos en pro de un buen desarrollo psico- motor.

5.1.4. Realizar apoyo interinstitucional para la realización de jornadas, fomentando la importancia de la higiene corporal. Lavándose las manos antes de ingerir los alimentos, cepillar nuestros dientes después de cada comida, el baño diario, entre otras.

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 8 de 20	

6. MARCO TEORICO

Concepto de salud

Se puede decir que la salud es algo más que una dimensión biológica y no sólo depende de tener o no tener una enfermedad. Hablar de salud es hacerlo de un equilibrio entre la dimensión biológica, psicológica y social de la persona, con o sin enfermedad. Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad. Principalmente se debe promocionar el practicar ejercicio físico, nutrición adecuada, adoptar comportamientos de seguridad, evitar el consumo de drogas, sexo seguro y adherencia terapéutica.

Concepto de Estilo de Vida Saludable

De acuerdo a lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como: “Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos”.

Se puede elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida:

- Seguridad social en salud y control en factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, stress y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos.

Promoción de la Salud

La Promoción de la Salud va más allá de la transmisión de contenidos e incorpora los objetivos de fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos y de modificar las

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 9 de 20	

condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de disminuir su impacto negativo en la salud individual y de la comunidad. Para conseguir dicha finalidad, la promoción de la salud utiliza una estrategia de trabajo, la educación para la salud.

Los estilos de vida no saludables en un individuo conllevan al desarrollo de enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, entre otras. Transformándose en factores de riesgo para el desarrollo de esas enfermedades llamadas por la OMS como las “enfermedades de los estilos de vida”

Factores de Riesgo

Alimentación inadecuada

La alimentación basada en comidas rápidas, ricas en grasas, azúcares con alta densidad energética, y escasos nutrientes y fibras, ha llevado a un aumento significativo de los casos de obesidad y dislipemias así como de diabetes tipo 2 e hipertensión. Estos elementos constituyen el Síndrome metabólico.

Una dieta sana debe tener presente alimentos ricos en fibra (pan integral, frutas, verduras, legumbres, frutos secos) y una proporción global adecuada de hidratos de carbono (50%), grasas (30% máximo, no debiendo superar las saturadas el 8%-10%) y proteínas (15%). Una dieta con excesivas calorías o con exceso de grasas o hidratos de carbono conduce a la obesidad, sobre todo en ausencia de una práctica adecuada y regular de ejercicio.

Efectos del consumo de refrescos gaseosos:

Los refrescos de cola no tienen ningún valor nutritivo, no contienen vitaminas, proteínas ni minerales y sí gran contenido de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes.

Además, la combinación de este ácido con azúcar refinada y fructuosa dificulta la absorción de hierro, lo que puede generar anemia y mayor facilidad para contraer infecciones, principalmente en niños, ancianos y mujeres embarazadas.

Sedentarismo

Se define generalmente como la "falta de actividad física o inactividad física". Con esta definición se describe más bien una conducta o un estilo de vida. Produce una disminución en la eficiencia del sistema cardiovascular (corazón y circulación sanguínea),

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 10 de 20	

una disminución y pérdida de masa ósea y muscular, aumento de peso, aumento de la frecuencia cardiaca y presión arterial.

Tabaco

El tabaco es una planta herbácea anual o perenne, cuyas hojas preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Sus hojas contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades variables que van de 0.2 al 5% según la especie que excita el Sistema Nervioso Vegetativo.

Sobre el Sistema Nervioso Central actúa estimulándolo; a dosis apropiadas produce temblores y va seguido de convulsiones a dosis elevadas. Por otro lado, activa a los nervios aferentes vagales y espinales que participan en el acto de vomitar. En el sistema cardiovascular suele producir aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial.

Los efectos sobre el sistema digestivo se deben a la estimulación parasimpática que llevan al incremento de la actividad motora del intestino con las consiguientes náuseas, vómitos y diarrea.

Por otro lado la Organización Mundial de la Salud, hace mención a la asociación causal entre el hábito de fumar y el cáncer de pulmón, bucal, laringe, faringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas. Además señala que el humo colateral del cigarrillo contiene mayor concentración de carcinógenos que el humo central, incrementando el riesgo de cáncer en fumadores pasivos. Igualmente, se ha demostrado que el humo del tabaco contiene más de 3.900 27 compuestos químicos, y en las hojas más de 2.500, la mayoría de estas sustancias son carcinógenas.

Alcohol:

Por lo general, el término alcohol suele agrupar a aquellas combinaciones que resultan de la sustitución de uno o más átomos de hidrógeno de los hidrocarburos alifáticos, o de las cadenas laterales de los cíclicos, por uno o más grupos hidroxilos. El tipo de alcohol involucrado en las bebidas es el etanol.

Sobre el etanol se afirma que su absorción es rápida en el estómago, intestino delgado y colon; alcanzando una concentración máxima en sangre a los 30 a 90 minutos. Esto depende de la presencia de alimentos en el estómago que retardan su absorción. Una vez absorbido, se distribuye con uniformidad por todos los tejidos y líquidos del cuerpo, incluso a través de la placenta.(9) La tasa promedio de su metabolización es de 120 mg/kg por hora; cerca de los 30 ml en 3 horas. Su oxidación se produce a nivel del hígado.

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 11 de 20	

Estrés

El estrés psicológico, es el resultado de la relación entre ambiente y sujeto, que es evaluado por éste, como desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Es la relación organismo-ambiente la que determina la condición patógena. Para que se rompa el equilibrio, que afectará tanto al organismo como al ambiente, deben unirse: un elemento perturbador y un organismo susceptible a él. Las características o estado del sistema que es atacado, es tan importante como el agente externo que ataca, en la producción de la alteración del equilibrio, que redundará en la situación patógena correspondiente (Lazarus y Folkman; en Zimbardo 1971).

Las condiciones ambientales extremas, representan estrés para la mayoría de los sujetos, tales como: las catástrofes naturales, la guerra, la tortura, entre otros. No ocurre lo mismo con las situaciones de vida cotidiana en las que se produce una gran variabilidad de respuesta, lo que es estresante para una persona, no lo es para otra, incluso lo que es estresante en un momento, no lo es en otro momento para el mismo individuo.

Enfermedades de los Estilos de Vida Obesidad:

El sobrepeso y la obesidad son una epidemia que afecta a individuos de todas las edades, sexos, razas y latitudes, sin respetar el nivel socioeconómico. Es la consecuencia de la existencia de un balance energético positivo que se prolonga durante un tiempo.

Al balance energético negativo, único tratamiento efectivo de la obesidad, se puede llegar incrementando la actividad física y/o reduciendo la ingesta total de energía alimentaria. Por esta razón, las acciones que se ejecuten deben estar dirigidas a desarrollar estilos de vida saludables mediante la realización de actividades físicas moderadas e intensas acompañadas del consumo de una dieta adecuada.

Si en edades tempranas no se consume una dieta variada, equilibrada y en cantidades suficientes para que aporte los nutrientes necesarios en el crecimiento y desarrollo, estaremos fomentando que el niño crezca con tendencia a ser un adulto obeso; sin embargo, nunca es tarde para adoptar nuevos estilos de vida. Aún en la etapa adulta se puede comenzar con patrones dietéticos sanos que nos protejan de la obesidad.

Hipertensión arterial:

La hipertensión arterial tiene relación estrecha con un estilo de vida saludable. Constituye un problema de salud, es el factor de riesgo más importante en el origen de las afecciones del corazón, las enfermedades cerebrovasculares y la insuficiencia renal. Alrededor de un

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 12 de 20	

15 por ciento de la población costarricense mayor de 14 años es hipertensa conocida, pero se estima que después de los 50 años casi la mitad de las personas tiene problemas con la presión alta.

Aun cuando muchas veces la hipertensión aparece sin causa conocida, siempre resulta fácil determinar los elementos de riesgo presentes en el estilo de vida de estas personas. Para revertir este proceso en función de la salud del hombre y su calidad de vida es necesario:

- Llevar una dieta balanceada.
- Evitar el consumo excesivo de sal.
- Practicar ejercicios físicos sistemáticamente.
- Controlar el peso corporal. - Renunciar al hábito de fumar.
- Evitar las tensiones emocionales intensas y continuas.
- Reducir o eliminar la ingestión de bebidas alcohólicas.

Diabetes Mellitus:

La diabetes mellitus es una enfermedad que se produce por una alteración del metabolismo de los carbohidratos en la que aparece una cantidad excesiva de azúcar en la sangre y en la orina, que ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina para cubrir sus necesidades o bien, cuando la que se produce no se metaboliza efectivamente; es una enfermedad multiorgánica, con afectación en el sistema macro y microvascular, que tiene como consecuencia, lesión en diferentes órganos y sistemas del cuerpo tanto a corto como a largo plazo.

Factores protectores

Alimentación Saludable

Uno de los beneficios de comer saludablemente es que es la mejor manera de tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, el mantenerse fuerte para realizar deportes y otras actividades, y el de mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo, por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida. El consumo de comida rápida suele

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 13 de 20	

relacionarse con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II y las caries.

Ejercicio Físico

En relación con el ejercicio físico, es conveniente establecer diferencia con la actividad física, que es definida por la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (1995) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que da como resultado un gasto calórico para lo cual debe tener determinadas características de intensidad, duración y frecuencia”; por su parte, la National Library of Medicine (2002) la define como el estado de permanecer en actividad o como acción o movimientos enérgicos. Por otro lado, el ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por González et.al. 2001), como una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo.

Además se ha demostrado la importancia del ejercicio físico para el control del peso, reducción del colesterol, mantenimiento adecuado de la glucosa en la 36 sangre, la disminución del riesgo de enfermedad coronaria, hipertensión arterial y muerte súbita, y se está estudiando la influencia favorable que pueda ejercer en enfermedades orgánicas como la diabetes, osteoporosis, hipertensión, alcoholismo, tabaquismo, y enfermedades mentales como la depresión, ansiedad, psicosis, retraso mental.

Al igual que el comer saludablemente es importante para la salud, el ejercicio físico también nos ofrece beneficios como por ejemplo:

- Incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Produciendo moderados efectos pero positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

- Aumenta la circulación cerebral.

- Mejora y fortalece el sistema osteomuscular.

- Mejora el aspecto físico de la persona.

Resulta entonces importante definir en nuestro trabajo no sólo dichas enfermedades, sino también el ejercicio físico y los hábitos alimentarios que debemos asumir, y como la falta

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 14 de 20	

de ejercicio, la alimentación inadecuada, el consumo de tabaco y alcohol, stress, entre otros llegan a constituir factores de riesgo.

EL AUTOCUIDADO.

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee a 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.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA “IMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE”. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. “Formamos integralmente los ciudadanos que requiere nuestro país”. 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 autocuidado 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 humano equilibrados.

7. Fichas institucionales

8. Metodología

Se aplicará 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

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 15 de 20	

participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos 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 problematizadas 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.

9. Propuesta pedagógica

Dimensionar los hábitos y estilos de vida saludable a la comunidad educativa del Gimnasio Campestre Comfaorienté mostrando la importancia y los beneficios que a su vez conlleva el buen manejo y seguimiento continuo a todos los procesos que cambiarán nuestros malos hábitos en aras de una vida saludable, por medio de actividades recreativas, la buena ingesta de alimentos saludables y el higiene corporal desde cualquiera de las áreas académicas incluyendo como prioridad al área de educación física y el área de expresión.

10. actores y participación

Este proyecto está liderado por el área de educación física recreación y deporte, dirigida a toda la comunidad educativa del Gimnasio Campestre Comfaorienté en busca de mejorar los hábitos y estilos de vida saludable en cada uno de ellos.

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 16 de 20	

11. plan operativo de acción

Actividad.	Objetivo.	Indicador	Evidencia.	Responsable.	Fecha.
Divulgar el proyecto	Dar a conocer el proyecto en hábitos de vida saludable	Publicar las estrategias y cronogramas establecidos en el proyecto.	Fotografías y vídeos de la actividad.	Docentes encargados del proyecto. (área de edu. física)	Febrero del 2025
Diagnóstico en hábitos de vida saludable...	Establecer cuáles son los hábitos en vida saludable en la institución educativa	Información curricular para la planeación del diagnóstico	Documento del diagnóstico	Docentes de primaria y secundaria de la institución	Marzo del 2025
Capacitación de hábitos y vida saludable	Orientar la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos saludables	Comunidad educativa (docentes y estudiantes) priorizando lo que es y no es saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo	Docentes encargados del proyecto. (área de edu. física)	Mayo del 2025
Inter clases	Integrar a la comunidad educativa para celebrar los diez (10) años de la institución educativa	Comunidad educativa (docentes, estudiantes y padres de familia)	Fotografías, vídeos.	Rectoría, docentes (área de educación física), docentes en general, administrativos y padres de familia	Junio del 2025
juegos Inter cursos	Integración de la comunidad educativa	Comunidad educativa (docentes, estudiantes)	Planillas, Fotografías, vídeos	Docentes encargados del proyecto (área de educación física)	Julio del 2025

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 17 de 20	

Campaña sobre salud bucal y aseo personal.	Sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de una excelente salud bucal y personal	Concienciación de la comunidad educativa frente esta práctica saludable	Fotos, planillas de asistencia, material de trabajo.	Docentes encargados del proyecto	Agosto del 2025
Juegos supérate intercolegiados	Mediante una convocatoria seleccionar los talentos de acuerdo a la rama deportiva	Destacar la importancia del deporte	fotografías	Rector y Docentes del área de educación física	Septiembre del 2025
Clausura de los hábitos y estilos de vida saludable (actividades ludico recreativas)	Realizar un festival con la participación de toda la comunidad educativa	Amplia participación de todos los entes educativos y la comunidad en general	Fotos, videos, platos saludables, integración de los padres de familia a la actividad	Rector, docentes, estudiantes, y padres de familia.	Noviembre del 2025

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 18 de 20	

12. MATRIZ DE SEGUIMIENTO Y DESARROLLO DEL PROYECTO

12.1. REGISTRÓ DE EVALUACION DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

SECTOR: INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE

FECHA: _____ HORA: _____

ACTIVIDAD	INDICADORES	NIVEL DE CUMPLIMIENTO (Colocar x en el nivel respectivo)			OBSERVACIONES
		ALTO	MEDIANO	BAJO	

OBSERVACIONES:

12.2. FORMA DE EVALUACION

Se llevará a cabo en 4 momentos direccionados de la siguiente manera:

1. INDUCCION

1.1 Ambientación

1.2 Activación de saberes previos

CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO "COMFAORIENTE"

INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE

VILLA DE ROSARIO N.S

2025

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 19 de 20	

1.3 Formulación de la meta de aprendizaje

1.4 Acceso a la información

2. Aprendizaje individual

3. Aprendizaje en grupo

4. Auto evaluación

12.3. Componentes de la evaluación del proyecto transversal

COMPONENTES	DESCRIPCION	AVANCES	DIFICULTADES	ACCIONES DE MEJORA
Gestión institucional				
Producción didácticas y pedagógicas				
Formación permanente				
Gestión para la sostenibilidad				

13. RECURSOS

HUMANOS	FISICOS	TECNICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Rector • Consejo Directivo. • Consejo Académico. • Docente Líder del Proyecto y docentes de aula. • Estudiantes de la Institución Educativa. • Padres de Familia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aulas de clase del colegio y de las sedes educativas anexas. • Sala de audiovisuales y de Tecnología e Informática. • Restaurante Escolar. • Carteleras. • Campos recreativos y deportivos de la institución educativa. • Balones y de más implemos deportivos que se necesiten. • Juegos tradicionales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Computadores • Video Beam • Micrófono • Sonido • Música

	PROYECTO PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Versión: 00	Código: F-SSC-123
	CAJA DE COMPENSACION FAMILIAR DEL ORIENTE COLOMBIANO	Fecha de Aprobación:	
	INSTITUCION EDUCATIVA GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE	Página 20 de 20	