

PROYECTO DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES



FILLOL ARMANDO MORENO LIZCANO

INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL DIAMANTE

PAMPLONITA

PROYECTO TRASNVERSAL DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

AÑO LECTIVO 2025

TABLA DE CONTENIDO

1. INFORMACION BASICA DEL PROPONENTE DEL PROYECTO	3
2. CONTENIDO DEL PROYECTO TRANSVERSAL	4
2.1 NOMBRE DEL PROYECTO:	4
2.2 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO SOCIO-CULTURAL:.....	4
2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:.....	4
2.4 JUSTIFICACIÓN:.....	4
2.5 OBJETIVO(S) EL OBJETIVO GENERAL y OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	6
3. METODOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO TRANSVERSAL	7
4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.....	8
5. ARTICULACION INTERINSTITUCIONAL	9
6. IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	10
7. INFORME FINAL	11
8. REFERENCIAS	13

1. INFORMACION BASICA DEL PROPONENTE DEL PROYECTO

NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA	INSTITUCION EDUCATIVA RURAL EL DIAMANTE				
DEPARTAMENTO	NORTE DE SANTANDER				
MUNICIPIO	PAMPLONITA				
DIRECCIÓN					
SEDE (S)					
ZONA	URBANA:			RURAL: X	
SECTOR	PRIVADO:			PÚBLICO: X	
JORNADA	MAÑANA: X	TARDE:	ÚNICA:	CICLOS:	OTRA (CUÁL):
RECTOR	CARLOS JULIO PEÑALOZA GARCIA				
LÍDERES DEL PROYECTO (Nombres y apellidos)	FILLOL ARMANDO MORENO LIZCANO				
AÑO ESCOLAR	2025				

2. CONTENIDO DEL PROYECTO TRANSVERSAL

2.1 NOMBRE DEL PROYECTO: HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

2.2 DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO SOCIO-CULTURAL: POBLACION DEL I.E.RURAL EL DIAMANTE Y COMUNIDAD DE CENTRO POBLADO EL DIAMANTE EN GENERAL.

2.3 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA: Los hábitos y estilos de vida saludables forman parte esencial de los niños, jóvenes y adolescentes, en el entorno en que viven: familia, barrio y escuela. Estos no se dan solo dentro de la institución, sino que incluyen el dormir, comer y que puede ser destinado al ocio, al descanso, la recreación, el desarrollo personal o para realizar actividades que satisfagan las necesidades especiales, tales como la sociabilidad e identidad de los niños, jóvenes y adolescentes.

En este orden el proyecto que se desarrolla a continuación muestra el porqué de generar espacios para crear hábitos y estilos de vida saludables no solo dentro sino también fuera de la institución desarrollando unas estrategias metodológicas que darán cuenta del funcionamiento de dichos espacios.

2.4 JUSTIFICACIÓN: El tema de los hábitos y estilos de vida saludables ha cobrado importancia en los últimos años como un fenómeno de la sociedad moderna que ha llegado hasta las instituciones educativas para atender y preparar las nuevas generaciones, para que adquieran interés en la utilización de los espacios que se brindan tanto dentro de la jornada escolar como fuera de esta; satisfaciendo el interés del joven por las diferentes opciones que se le brindan para la utilización de su tiempo libre de forma adecuada.

Podemos definir que el aprovechamiento del tiempo libre, es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento, crecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual y colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación sicobiológica.

El tiempo libre y los hábitos y estilos de vida saludable, se dirigen a la formación de cada persona integralmente. En este sentido supone la ejercitación de actividades que sirven de instrumentos para la formación social del individuo, de ahí que las actividades deben producir en el hombre dinámica, reflexión y no pereza.

El uso creativo de estas ayuda a afirmar y desarrollar la personalidad a través de actividades que se prolongan más allá de los quehaceres cotidianos y que posibilitan la expresión creadora. Por tanto organizar hábitos y estilos de vida saludable en el tiempo libre de los estudiantes y de los miembros de la comunidad educativa, debe ser una de las principales prioridades de las instituciones educativas, la preocupación por la manera como se accede a otros espacios es fundamental en la formación integral.

Hacer uso adecuado del tiempo requiere en el individuo y en la colectividad grandes dosis de creatividad, vale decir de imaginación. Es aquí donde nuestro sistema educativo presenta fallas que no se pueden pasar inadvertidas. La inhibición de la creatividad en el hombre se va haciendo gradualmente, comienza con el niño en el hogar, se prolonga y se profundiza en la escuela.

Devolver el dinamismo creador al proceso educativo en el I.E RURAL EL DIAMANTE, brindando alternativas que promuevan el interés por conocer, servir, y comprobar, que lo que se estudia tiene aplicaciones prácticas, lúdicas, y placenteras, es lo que se propone con la presente propuesta.

Este proyecto se propone recuperar y construir un adecuado de los hábitos y estilos de vida saludable en el uso del tiempo libre con lo cual se beneficia la comunidad educativa; específicamente a nuestros estudiantes, así propendemos hacia la formación integral y la prevención de problemas sociales como la drogadicción, las pandillas juveniles, la delincuencia juvenil, y la falta de recursos económicos propios, entre otros.

2.5 OBJETIVO(S) EL OBJETIVO GENERAL y OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

OBJETIVO GENERAL: Diseñar espacios para que estudiantes y comunidad educativa practiquen la importancia que tiene para el hombre y la sociedad el uso adecuado de los hábitos y estilos de vida saludable en su tiempo libre dentro y fuera de la Institución Educativa Rural El Diamante, a través de una serie de estrategias que involucran actividades tendientes a incentivar en ellos la creatividad, las habilidades psicomotoras, la higiene, la sana convivencia y el respeto por los valores civiles; elementos esenciales para el desarrollo armónico de la sociedad.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Utilizar los recursos didácticos existentes en la I.E RURAL EL DIAMANTE, para el adecuado aprovechamiento de hábitos y estilos de vida saludable.
- Propiciar en niños, jóvenes y adultos de nuestra comunidad un pensamiento constructivo hacia el adecuado de los hábitos y estilos de vida saludable en su tiempo libre.
- Vincular a la comunidad educativa a través de la participación de actividades planeadas por la institución.
- Motivar al estudiante en la utilización adecuada de los espacios que se generan dentro y fuera de la institución.
- Diseñar y ejecutar actividades al aire libre que mejoren los hábitos y estilos de vida saludable.

4. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

OBJETIVOS	ACTIVIDADES DEL PROYECTO	RESPONSABLE	TIEMPOS DE EJECUCIÓN		RECURSOS
			INICIO	FIN	
Desarrollar un programa de actividades de capacitación de las diferentes actividades planeadas que llegue a toda la comunidad educativa del IEALCARPE.	Caminata ecológica de bienvenida.	DOCENTES EDU. FISICA PRIMARIA SECUNDARIA	24 DE ENERO 24 DE ENERO	24 DE ENERO 24 DE ENERO	COMUNIDAD EDUCATIVA
	Presentación del proyecto hábitos y estilos de vida saludables.	DOCENTES EDU.FISICA	5 DE FEBRERO	5 DE FEBRERO	CARTELERAS
	Charlas de capacitación para el juzgamiento y el planillaje de las diferentes actividades planeadas. Estudiantes 11	DOCENTES EDU. FISICA	12 DE FEBRERO	12 DE ABRIL	PLANILLAS REGLAMENTOS PITOS TARJETAS CRONOMETRO
	Inauguración de los juegos intercalases.	DOCENTES EDU. FISICA	30 DE MAYO	27 DE SEPTIEMBRE	COMUNIDAD EDUCATIVA UNIFORMES DECORACION SONIDO BALONES ESCENARIOS DEPORTIVOS

	Juegos Inter Colegiados	DOCENTES EDU. FISICA	FECHA POR DEFINIR	DEPENDE DEL AVANCE EN LAS FASES	IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
	Actividades lúdicas y recreativas	DOCENTES EDU. FISICA	TRANSCURSO DEL AÑO	TRANSCURSO DEL AÑO	PLATAFORMA JUEGOS SUPERATE SONIDO IMPLEMENTOS DE JUEGOS TRADICIONALES
	Clausura de los juegos inter clases	DOCENTES EDU. FISICA	3 DE OCTUBRE	3 DE OCTUBRE	TROFEOS MEDALLAS

5. ARTICULACION INTERINSTITUCIONAL

TIPOS DE APOYO INTERINSTITUCIONAL	CÓMO LO HACEN	CON QUIÉNES LO HACEN
ALCALDIA.	Por medio de la secretaria de deportes del municipio y la Institución Educativa Rural El Diamante se brinden actividades que lleven al estudiante a mejorar sus hábitos y estilos de vida saludable, también los eventos deportivos que se realicen por medio de este los jóvenes que están haciendo trabajo social en planillaje y juzgamiento brinden sus servicios tanto dentro como	Estudiantes Comunidad en general de municipio

	fuera de la Institución.	
--	--------------------------	--

6. IMPLEMENTACIÓN DEL SISTEMA DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Metas	Plazo		Estado de ejecución					Porcentaje de ejecución
	Inicio	Final	NI	ESP	CANC	FIN	EJ	
Durante el año escolar 2025, realizaremos charlas y actividades donde los estudiantes se orientaran para el mejoramiento de los hábitos y estilos de vida saludable, como también se brindara un espacio para que los jóvenes de 11 capacitándolos en la organización, juzgamiento y planillaje; hagan su trabajo social en el desarrollo de las actividades planeadas dentro del proyecto.	24/01/2025	3/10/2025						
OBSERVACIONES								

7. INFORME FINAL

La matriz anterior permitirá establecer el avance del proyecto. Cualitativamente se debe analizar el impacto del proyecto a través de una matriz DOFA. Los resultados encontrados deben tenerse en cuenta para el plan de mejoramiento y realizar los ajustes correspondientes al proyecto para el año siguiente.

ÁMBITO INTERNO	
FORTALEZAS	DEBILIDADES
Lista	Lista
Cómo maximizar las Fortalezas	Cómo minimizar las Debilidades

ÁMBITO EXTERNO	
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
Lista	Lista
Cómo maximizar las oportunidades	Cómo minimizar las amenazas

Ejemplo Práctico No.5 Proyecto de Educación para la sexualidad y la construcción de ciudadanía – PESCC

ÁMBITO INTERNO	
Fortalezas	Debilidades
Lista ✓ Buena acogida del mayor número los estudiantes. ✓ Los estudiantes han sido concientizados de los problemas que acarrear el mal uso de métodos de anticoncepción, enfermedades y relaciones con sus pares. ✓ Hay más comunicación con las dependencias coordinadoras.	Lista ✓ Faltó tiempo para desarrollador alguno. ✓ Algunos de los padres de familia no tienen compromiso con la invitación y acercamiento con la institución. ✓ Organización de un rubro para estas actividades.
Cómo maximizar las fortalezas	Cómo minimizar las debilidades

ÁMBITO EXTERNO	
Oportunidades	Amenazas
Lista ✓ Aplicación de programas para incentivar programas para Jóvenes ✓ Aplicación de actividades con Docentes comprometidos. ✓ Publicidad y comunicación en medios audiovisuales emisora, tv	Lista ✓ Falta compromiso de los padres de familia en las acciones que se proponen en el proyecto de sexualidad ✓ Poco apoyo de las entidades gubernamentales.
Cómo maximizar las oportunidades	Cómo minimizar las amenazas

8. REFERENCIAS

ABAD, Faciolince Héctor. La Nostalgia del Ocio. En: Revista Universidad de Antioquia. Vol. 60, N° 226. Oct. /Dic. Medellín, Colombia, 1991. Páginas 13-25.

ÁGUILA, Soto Cornelio. Sobre el Ocio y la Posmodernidad: Un Análisis Socio Crítico. Editorial Deportiva. España, 2007

BOULLÓN, Roberto y otros. Un Nuevo Tiempo Libre. Editorial Trillas. Máxico, 2006. Páginas 5–18.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Ley General de Educación. Colombia, 1994.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL. Decreto 1860. Colombia, 1994.

PÉREZ, Sánchez Aldo. Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su Relación con la Calidad de Vida y el Desarrollo Individual. Artículo disponible en: www.funlibre.org. Consultado el 12 de julio de 2011.