

**PROYECTOS PEDAGOGICOS TRANSVERSALES**  
**HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**

**DOCENTES RESPONSABLES**

**Patricia Jáuregui**

**Mario Capacho**

**José Vargas**

**Deiby carrillo**

**Centro Educativo Rural La Unión**  
**Municipio de Ragonvalia**

**2025**

## INTRODUCCION

Los estilos de vida en la actualidad constituyen un tema de trascendencia, porque a través de su conocimiento y aplicación permite incrementar la actividad en los estudiantes y comunidad en general del CER La Unión de Ragonvalia.

Los estilos de vida saludables ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado, hará más eficientes a las personas en su vida general.

Las prácticas de los estilos de vida saludables requieren en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

El Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y la Protección Social, promovieron los (PPEVS) Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos en el país en forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición, Actividad Física, Higiene oral, entre otros, fortaleciendo la Escuela Saludable para el bienestar de los integrantes de la Comunidad Educativa.

El CER LA UNION del Municipio de Ragonvalia brinda el Programa de Alimentación Escolar PAE apoyado por el Gobierno Nacional y la gobernación departamental donde se hace entrega y supervisión por parte del personal encargado del municipio de Ragonvalia, a cada institución quien cuenta con una minuta balanceada y certificada por nutricionistas además las manipuladoras reciben capacitación de manipulación de alimentos para brindarle a los estudiantes un complemento alimentario balanceado, que ayuda para su desarrollo físico, emocional y académico de los estudiantes. De esta manera, se hace la estadía más agradable en la institución el CER LA UNION.

## JUSTIFICACIÓN

Este es un proyecto de formación que plantea a los docentes y estudiantes del Centro Educativo Rural La Unión del municipio de Ragonvalia adquirir hábitos de autocuidado, buenos estilos de vida saludable y una alimentación balanceada.

La integración entre cuerpo, emoción y mente, con el objetivo de crear un ser humano integral en relacionarse consigo mismo, con el otro y con el contexto que lo rodea.

La buena utilización de estilos de vida saludables, es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

La alimentación, los deportes y las actividades recreativas contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona. La recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de cuerpos saludables. Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas es propicio para fomentar una cultura deportiva. Además, la alimentación ofrecida por el PAE complementa el buen desarrollo físico, emocional y académico de los estudiantes.

Realizar pausas activas en el Centro Educativo Rural La Unión del municipio de Ragonvalia, se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del estudiante y del docente, dicho desarrollo integral contempla no solo los aspectos de lo cognitivo, sino también, lo psicomotor, lo afectivo y lo volitivo.

En la experiencia grupal se aprende más que en ritmo normal de las clases (teatro, danzas, música, juegos, deportes...) porque allí se aprende a trabajar en grupo, a coordinar puntos de vista con los demás, a asumir responsabilidades, a resolver conflictos, pero también se fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia de los estudiantes. Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como complementarias a los procesos de aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de pobreza, dependencia, inactividad violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.

En resumen, pretendemos que el CER La Unión del municipio de Ragonvalia y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de actividades para el aprovechamiento racional y adecuado de vida sana y autoestima, que conduzcan a darle un valor educativo a estas actividades, es decir convertirlas en un medio

para la instauración de hábitos de vida saludables y promover la alimentación balanceada que aporte a la construcción de un proyecto de vida.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **PREGUNTA DEL PROBLEMA**

¿Cómo incentivar los buenos hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes del CER LA UNION del Municipio de Ragonvalia?

### **Objetivo general**

Promover alternativas que permitan al CENTRO EDUCATIVO RURAL LA UNION fomentar y crear actividades de hábitos de estilos de vida saludable y pausas activas donde los estudiantes participen en actividades físicas, recreativas y deportivas como medio que ayude a la promoción de salud en función de mejorar la calidad de vida, la ocupación sana del tiempo, la alimentación que ofrece el programa de alimentación escolar (PAE).

### **Objetivos específicos**

- Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable. Respaldado por las directrices del programa de alimentación escolar (PAE).
- Valorar nuestra cultura alimenticia y tradicional como fuente de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permita a los estudiantes y docentes analizar las ventajas que conlleva a tener una alimentación sana.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico para una vida saludable.
- Promover el gusto por realizar ejercicios físicos como actividades de juego.
- Promover las pausas activas durante la jornada educativa, mejorando el aprendizaje y enseñanza en el aula de clase.

## **REFERENTES LEGALES.**

El Proyecto “Formación de Estilos de Vida Saludable”, se soporta en la Constitución Política de Colombia (Artículos: 11, 13, 15, 16, 22, 44, 45, 48, 49, 52, 64, 79 y 95); La Ley 100 de 1993 Sistema de Seguridad Social; La Ley 115 de 1994 y/o Ley General de Educación, sus decretos y resoluciones reglamentarias; Ley 81 de 1995. Práctica del deporte; Ley 715 de 2001 Sistema General de Participaciones y la Ley 99 de 1993 denominada Ley del medio ambiente; Ley 1098 de 2006. Infancia y Adolescencia; Ley 1355 de 2009. Obesidad y enfermedad; Decreto 2771 Fomento de la actividad física y la recreación; Resoluciones 4288 de 1996 (PAB), la 3997 PPSSS de 1996, la 4210 de 1996, entre otras normas.

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue 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 (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

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 Programa PAE en Colombia se apoya principalmente en el art 189 de la ley 1955 del 2019, así como el decreto 1852 del 2015 y la resolución 051 del 2025 que expide los lineamientos técnicos para su operación, enfocándose en la financiación, transparencia y calidad de alimentación escolar.

El Proyecto Educativo Institucional del Centro Educativo Rural la Unión (PEI), como Carta de Navegación que señala el norte a los integrantes de la Comunidad Educativa, sustentado en los principios, valores y fines de la Educación Colombiana en cada uno de sus componentes y áreas de gestión escolar: Directiva, Curricular, Administrativa/Financiera y Comunidad.

## **MARCO TEÓRICO.**

### **REFERENTES CONTEXTUALES.**

El Centro Educativo Rural La Unión, está ubicada en la vereda la Unión del Municipio de Ragonvalia – Norte de Santander – Republica de Colombia. Tiene la sede principal en la vereda la unión y 4 sedes ubicadas en las veredas: Caliches, babilonia, tachirita y san Miguel.

### **REFERENTES CONCEPTUALES.**

La promoción y puesta en marcha de la salud en el Centro educativo Rural La Unión está siendo considerada como parte fundamental e integral del ser humano que considera a los individuos, y en especial a los NNAJ eje central de cuidado y fortalecimiento en su estructura psicosocial para un desarrollo exitoso y con estándares altos como lo exige la educación. “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, en un sentido positivo de la vida.

Se empieza entonces a definir qué es y para qué los estilos de vida. Un enfoque pertinente seria “...son el conjunto de hábitos, consumos y costumbres insertos en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes

grupos socioculturales, a la vez que se transmiten históricamente...” Debemos convenir que cada contexto sociocultural determina las formas especiales de vivir, actuar y sentir, así como también otros aspectos más cotidianos como el consumo de alimentos, actividades diarias, modos de educación, vicios, comportamientos, etcétera, todos en constante desarrollo y cambio.

## **PALABRAS CLAVES:**

### **Proyecto:**

Un proyecto es un conjunto de actividades planificadas que se encuentran interrelacionadas y coordinadas. Tiene un objetivo específico, con unas características establecidas previamente para un periodo de tiempo. El proyecto surge de una necesidad del grupo o comunidad y, a través de él se aplican conocimientos, habilidades, herramientas y técnicas que permitan alcanzar los objetivos propuestos.

### **Transversalidad:**

Es la posibilidad de abordar una sola temática desde las diferentes áreas, sin detener los desempeños de cada una de ellas. En estricto rigor, transversal es aquel contenido, tema, objetivo o competencia que “atraviesa” todo proceso de enseñanza-aprendizaje. La Transversalidad, entonces, hace referencia a las conexiones o puntos de encuentro entre lo disciplinario y lo formativo, la manera de lograr “el todo” del aprendizaje.

### **Competencias:**

Son todos aquellos comportamientos formados por habilidades cognitivas, actividades de valores, destrezas motoras y diversas informaciones que hacen posible llevar a cabo, de manera eficaz, cualquier actividad.

### **Estilo de vida:**

Estilo o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud.

### **Saludable:**

Es el estado de completo bienestar físico, mental y social.

### **Estilo de vida saludable:**

Son hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.

## **DIAGNOSTICO.**

El Centro Educativo Rural La Unión, está ubicado en la vereda La Unión del Municipio de Ragonvalia, Norte de Santander, República de Colombia, atiende una población escolar cerca a los doscientos estudiantes en la sede principal y las cuatro sedes, en los grados de preescolar, básica primaria (1° a 5°) y secundaria (6° a 9°), con los modelos educativos flexible de Escuela Nueva y PostPrimaria. La mayoría de los educandos provienes de familias ubicadas en los estratos 1 y 2.

En el quehacer educativo de nuestro Centro Educativo Rural, se observan inadecuados hábitos alimenticios, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestro Centro Educativo por la salud y el bienestar de los estudiantes exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida mediante los hábitos y estilos de vida saludable de los estudiantes y demás integrantes de la Comunidad Educativa, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental, anímico, físico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

## **METODOLOGÍA.**

Se desarrollará con base en una metodología activa centrada en el enfoque de aprendizajes sociales y contextualizados en la realidad de nuestros estudiantes, sus viviendas, su ambiente natural, social y cultural, en relación con el manejo de alimentación, la nutrición, la higiene y la salud en general desde el hogar, el aula de clase y en articulación en lo posible con las entidades de Salud Pública y deportiva.

El proceso a seguir para lograr participación y aprendizajes significativos contempla tres momentos metodológicos en el proceso enseñanza aprendizaje: La observación, como primer paso en el aprendizaje; la comprensión a partir de la información generada en la observación con pregunta problematizadora y la acción para desarrollar destrezas, habilidades y actitudes (crear hábitos) de Estilos de Vida Saludable.



Con base en lo anterior se implementará una metodología de edu-comunicación, es decir se utilizarán las herramientas educativas con un enfoque comunicacional a partir de talleres, jornadas recreativas, actividades lúdico-pedagógicas y elaboración de pequeños clips durante la jornada escolar.

- **ACTIVIDADES**

- **Taller sobre: salud, nutrición y estilos de vida saludable.**
- **Taller “Importancia de la práctica de las actividades físicas para una buena salud”.**
- **Realización de una jornada Recreativa.**
- **Elaboración de pequeños tips sobre: actividad física, alimentación saludable.**
- **Pausas activas**

### **1. Observando comunicando:**

Se utilizará la observación participante como índice interactivo para observar un antes y un después, con el fin de visualizar los beneficios a corto y largo plazo sobre los hábitos y estilos de vida saludable, y, comunicar lo aprendido al entorno escolar y familiar en escuela de padres.

### **2. implementación de tic:**

Por medio del uso de las TIC los estudiantes y docentes del C.E.R La Unión se compartirá ejercicios, actividades, videos, imágenes, realizados por los participantes del proyecto de hábitos y estilos de vida saludable.

### **3. Fundamentación:**

Estará orientada a desarrollar habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar

## **CONTENIDOS PROGRAMATICOS.**

- 🚦 Concepto de vida
- 🚦 Nutrición, alimentación dieta alimentaria
- 🚦 salud higiene personal
- 🚦 la educación y los valores
- 🚦 las costumbres y los buenos modales
- 🚦 los hábitos
- 🚦 las enfermedades y su prevención
- 🚦 que son los estilos de vida saludable
- 🚦 la actividad física, la recreación y el deporte;
- 🚦 la utilización del tiempo libre;
- 🚦 la convivencia y la salud mental;

- ✚ la calidad de vida,
- ✚ el cuidado del medio ambiente;
- ✚ Prevención del Riesgo y el Autocuidado

## **Estándares:**

### **CIENCIAS NATURALES Y EDUCACION AMBIENTAL:**

- ✚ Analizo características ambientales de mi entorno y peligros que lo amenazan.
- ✚ Establezco relaciones entre microorganismos y salud.
- ✚ Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.
- ✚ Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.
- ✚ Identifico factores de contaminación en mi entorno y sus implicaciones para la salud.
- ✚ Relaciono la dieta de algunas comunidades humanas con los recursos disponibles y determino si es balanceada.
- ✚ Analizo las implicaciones y responsabilidades de la sexualidad y la reproducción para el individuo y para su comunidad.
- ✚ Establezco relaciones entre transmisión de enfermedades y medidas de prevención y control.
- ✚ Reconozco los efectos nocivos del exceso en el consumo de cafeína, tabaco, drogas y licores.
- ✚ Establezco relaciones entre deporte y salud física y mental.

### **CIENCIAS SOCIALES:**

- ✚ Conozco los Derechos de los Niños e identifico algunas instituciones locales, nacionales e internacionales que velan por su cumplimiento (personería estudiantil, comisaría de familia, Unicef...).
- ✚ Comparo características de las primeras organizaciones humanas con las de las organizaciones de mi entorno.
- ✚ Identifico normas en algunas de las culturas y épocas estudiadas y las comparo con algunas normas vigentes en Colombia.
- ✚ Identifico variaciones en el significado del concepto de ciudadanía en diversas culturas a través del tiempo.

### **EDUCACION ARTISTICA:**

- ✚ Me relaciono vivencialmente con diversas modalidades de expresión emocional y su representación simbólica; y comento mis reacciones frente a las producciones artísticas propias o las de otros.
- ✚ Realizo ejercicios de creación individuales o colectivos, de acuerdo a los procesos productivos de las prácticas artísticas, utilizando diversos instrumentos, materiales o técnicas.
- ✚ Propongo ejercicios de creación tales como secuencias de ritmo y movimiento (danza y teatro); rítmico-melódicos (música); o de composición pictórica (plásticas).

### **EDUCACION FISICA:**

- ✚ Reflexiono sobre la importancia de la actividad física para mi salud.
- ✚ Decido mi tiempo de juego y actividad física.
- ✚ Valoro mi capacidad para realizar actividad física adecuada con mis condiciones personales.
- ✚ Realizo actividad física actuando con respeto a mi cuerpo.
- ✚ Identifico el valor de la condición física y su importancia para mi salud.
- ✚ Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.
- ✚ Identifico mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud.
- ✚ Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.
- ✚ Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.

### **EDUCACION RELIGIOSA:**

- ✚ La vocación, realización de la persona.
- ✚ La vocación de Jesús, una propuesta de vida para el ser humano.
- ✚ El testimonio de Jesús cuestiona e invita al hombre a seguirlo.
- ✚ La persona humana y sus derechos.
- ✚ El hombre y la mujer, imagen y semejanza de Dios.
- ✚ La familia, imagen de Dios que es amor y vida.

### **TECNOLOGIA E INFORMATICA:**

- ✚ Me relaciono bien con los compañeros al realizar mis trabajos.
- ✚ Respeto el trabajo de mis compañeros.
- ✚ Trabajo coordinada y responsablemente en grupo, respeto las normas establecidas y cuido los materiales y equipo asignados
- ✚ Utilizo el servicio de Internet para apoyar procesos de aprendizaje y actividades de consulta en proyectos de Tecnología.

## **EDUCACION ETICA Y VALORES:**

- ✚ Motivo a mis compañeros para que, a través de la solidaridad, la honestidad y el bien común desarrollen proyectos en beneficio de la comunidad.
- ✚ Desarrollo actitudes de liderazgo para ayudar a constituir una comunidad más unida y fraterna.
- ✚ Tomo conciencia de lo que es y lo que valgo como persona. □ Genero actitudes de estima y responsabilidad hacia mi vida y el respeto por los valores humanos.
- ✚ Comprendo los deberes y los derechos necesarios para una buena convivencia.
- ✚ Identifico la importancia de las dimensiones humanas y su desarrollo para una formación óptima e integral.
- ✚ Descubro problemas y antivalores que se generan en nuestra sociedad.
- ✚ Promociono actitudes de amor, defensa y respeto hacia la vida.
- ✚ Identifico los obstáculos y enemigos de la vida y la convivencia para superarlos y crecer como personas.
- ✚ Establezco actitudes y comportamientos nocivos que se generan en la sociedad.
- ✚ Genero actitudes humanas y positivas que me ayuden en mi crecimiento personal.

## **Competencias:**

- ✚ Conozco los derechos fundamentales de los niños y las niñas. (A tener nombre, nacionalidad, familia, cuidado, amor, salud, educación, recreación, alimentación y libre expresión...). (Conocimientos).
- ✚ Identifico las instituciones y autoridades a las que puedo acudir para pedir la protección y defensa de los derechos de los niños y las niñas y busco apoyo, cuando es necesario. (Competencias cognitivas).
- ✚ Reconozco el valor de las normas y los acuerdos para la convivencia en la familia, en el medio escolar y en otras situaciones. (Competencias integradoras).
- ✚ Reconozco que tengo derecho a mi privacidad e intimidad; exijo el respeto a ello. (Competencias integradoras).
- ✚ ¡Me cuido a mí mismo! Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones. (Competencias integradoras).
- ✚ Ayudo a cuidar las plantas, los animales y el medio ambiente en mi entorno cercano. (Competencias integradoras).
- ✚ Comprendo la importancia de los derechos sexuales y reproductivos y analizo sus implicaciones en mi vida. (Por ejemplo, el derecho a la planificación familiar). (Conocimientos y competencias integradoras).

- ✚ Promuevo el respeto a la vida, frente a riesgos como ignorar señales de tránsito, portar armas, conducir a alta velocidad o habiendo consumido alcohol; sé qué medidas tomar para actuar con responsabilidad frente a un accidente. (Competencias integradoras).
- ✚ Comprendo que el espacio público es patrimonio de todos y todas y, por eso, lo cuido y respeto. (Competencias integradoras).
- ✚ Reconozco que los seres vivos y el medio ambiente son un recurso único e irreplicable que merece mi respeto y consideración. (Competencias integradoras).



### **Hilos conductores:**

- ✚ Comprendo que tengo derecho a tener ambientes escolares, sociales y familiares saludables, democráticos, libres de la presencia de sustancias psicoactivas (tabaco, alcohol, drogas).
- ✚ acceder a una alimentación saludable.
- ✚ realizar actividad física
- ✚ Construcción y cuidado de las relaciones.
- ✚ Identificación, expresión y manejo de emociones propias y ajenas.
- ✚ Expresión de afecto.
- ✚ Establecimiento de vínculos.

### **Desempeños:**

- ✚ Defiendo mis derechos y los de otras personas y contribuyo a denunciar ante las autoridades competentes (profesor, padres, comisaría de familia...) casos en los que son vulnerados.
- ✚ Reconozco y respeto las diferentes posturas frente a los fenómenos sociales.
- ✚ Participo en debates y discusiones: asumo una posición, la confronto, la defiendo y soy capaz de modificar mis posturas cuando reconozco mayor peso en los argumentos de otras personas.
- ✚ Asumo una posición crítica frente a situaciones de discriminación (etnia, género...) y propongo formas de cambiarlas.
- ✚ Participo en la construcción de normas para la convivencia en los grupos a los que pertenezco (familia, colegio, organización juvenil, equipos deportivos...).
- ✚ Comparto y acato las normas que ayudan a regular la convivencia en los grupos sociales a los que pertenezco. Identifico y acepto diferencias en las formas de vida y de pensar.
- ✚ Reconozco y respeto mis semejanzas y diferencias con los demás en cuanto a género, aspecto y limitaciones físicas.
- ✚ Propongo alternativas para cuidar mi entorno y evitar peligros que lo amenazan.
- ✚ Cuido, respeto y exijo respeto por mi cuerpo y el de las demás personas. ☐
  - ✚ Respeto y cuido los seres vivos y los objetos de mi entorno.

# CENTRO EDUCATIVO RURAL LA UNIÓN

## PLAN DE ACCIÓN

### PROYECTO PEDAGÓGICO TRASVERSAL HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ACTIVIDAD	META	TAREAS	CRONOGRAMA		RECURSOS	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
			Inicia	Termina			
Taller sobre: salud, nutrición y estilos de vida saludable	Al finalizar el taller los miembros de la Comunidad Educativa del CER la unión, conocen los beneficios de una buena nutrición que garantice una vida saludable	<p>Búsqueda de información idónea sobre el tema, según las orientaciones de las autoridades en salud</p> <p>Coordinación con las entidades de Salud del Municipio</p> <p>Estructuración del Taller</p> <p>Ejecución del taller</p>	Febrero 3 de 2025	Abril 19 de 2025	Humano; Computador Internet Cartulinas, marcadores, videobeam etc.	PATRICIA JÁUREGUI, JOSÉ TRINIDAD VARGAS MARIÑO, MARIO CAPACHO CABEZA	Participativa
Taller “Importancia de la práctica de las actividades físicas para una buena salud”	Al finaliza el Taller todos los estudiantes del CER la unión, conocen la importancia de la práctica de las actividades físicas para una buena salud	<p>Búsqueda de Información</p> <p>Coordinación con las entidades de Salud y entidades deportivas, buscando asesoría para la elaboración del taller</p> <p>Ejecución del taller</p>	Agosto 17 de 2025	Septiembre 21 de 2025	Humano; Computador Internet Cartulinas, marcadores, videobeam etc.	PATRICIA JÁUREGUI, JOSÉ TRINIDAD VARGAS MARIÑO, MARIO CAPACHO CABEZA	Auto-evaluación

Realización de una jornada Recreativa	Al finalizar la Jornada todos los estudiantes del CER la unión, han vivenciado la importancia de la actividad física como medio de integración y cultivo de una buena salud	Elaboración de la logística  Ejecución de la jornada recreativa	Marzo 16 de 2025	Abril 20 de 2025	Humano, Balones, lazos, salones, videobeam, etc.	PATRICIA JÁUREGUI, JOSÉ TRINIDAD VARGAS MARIÑO, MARIO CAPACHO CABEZA	Coevaluación
Elaboración de pequeños tips sobre: actividad física, alimentación saludable.	Al finalizar el año escolar la comunidad educativa ha logrado una motivación practica sobre formación en hábitos saludables.	Búsqueda de información Y asesoría  Elaboración y diseño de los Tips  Difusión de los clips en las reuniones de padres de familia, formación general de estudiantes, reuniones de consejos académicos, etc.	Febrero de 2025	Noviembre de 2025	Humanos, videobeam, carteles, etc.	PATRICIA JÁUREGUI PEÑA, JOSÉ TRINIDAD VARGAS MARIÑO, MARIO CAPACHO CABEZA	Participativa

# MATRIZ

**CONTEXTO:** Rural, zona de influencia de las veredas: Babilonia, Caliches, La Unión, San Miguel, Tachirita.

HILO CONDUCTOR	COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECIFICAS	PROYECTOS ASOCIADOS	COMO HACERLO	CON QUIEN	CUANDO Y DONDE	RECURSOS	PRODUCTOS
<p>Comprendo que tengo derecho a tener ambientes escolares, sociales y familiares saludables, democráticos, libres de la presencia sustancias sicoactivas (tabaco, alcohol, drogas), con la posibilidad de acceder a una alimentación saludable, realizar actividad física y observar los diversos protocolos de bioseguridad para proteger mi salud y la de mi entorno socio-familiar</p>	<p>Comprendo que la salud es un estado de bienestar físico y social, y no simplemente la usencia de alguna enfermedad o dolencia y emprendo acciones dirigidas a lograrla y conservarla</p>	<p>Demuestro interés y genero conciencia desde temprana edad en la importancia de tener una buena nutrición y hábitos de vida saludable.</p> <p>Oriento mi vida hacia mi bienestar integral y el de las demás personas y tomo decisiones que permiten libre desarrollo de mi personalidad.</p> <p>Participo en actividades saludables que favorecen el rendimiento académico, la asistencia, la permanencia escolar y la convivencia pacífica</p> <p>Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mi relación con los otros</p> <p>Comprendo que al cumplir los protocolos de bioseguridad dados por la autoridad competente en circunstancia de pandemia me permite preservar mi salud y la de mis semejantes</p>	<p>Democracia, Educación en la Sexualidad, paz y convivencia, medio ambiente</p>	<p>Difundir en la comunidad educativa y practicar estilos de vida saludable que permitan la vivencia de experiencias significativas en donde todos(as) somos responsables del bienestar integral de nuestros entornos escolares.</p>	<p>Estudiantes de 0° a 9°, Docentes y Padres de Familia.</p>	<p>En el transcurso del año escolar 2022 En todas las sedes del Centro Educativo Rural la Unión</p>	<p>Humanos. Tecnológicos. Físicos. Financieros.</p>	<p>Evidencias de las actividades desarrolladas en la fecha del desarrollo del taller.</p>



## **BIBLIOGRAFIA.**

1. Constitución Política de Colombia de 1991.
2. Ley 100 del 23 de diciembre 1993. Por el cual se crea el Sistema de Seguridad Social Integral.
3. Ley 115 del 8 de febrero de 1994. Ley General de Educación y sus Decretos y demás normas reglamentarias. Decreto 1860 de 1994
4. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.
5. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.
6. Documentos del Ministerio de Salud y de la Protección Social de Colombia.
7. Proyecto Educativo Institucional “C.E.R LA UNION” de Ragonvalia. PEI.
8. Consulta web, página del Ministerio de Educación.  
<http://www.mineduacion.gov.co/1621/w3-propertyvalue-51358.html>