

INFORME EJECUTIVO PROYECTO PEDAGOGICO TRANSVERSAL HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

En este documento se compila las actividades desarrolladas en el
transcurso del año lectivo 2025, esto en las sedes de primaria y
secundaria

INSTITUCION
EDUCATIVA
INSTITUTO
AGRICOLA
RISARALDA



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

Tabla de contenido

Introducción	1
Plan operativo anual de HEVS	2
Análisis matriz pedagógica	13
Anexos	13
Formatos de seguimiento a actividades institucionales	13

Introducción

Durante el año 2025 se llevó a cabo el desarrollo de las actividades orientadas al fortalecimiento de los Hábitos y Estilos de Vida Saludables (HEVS), enmarcadas dentro del Plan Operativo Anual del proyecto (POA). Estas acciones se ejecutaron de acuerdo con la planeación establecida, cumpliendo rigurosamente con las fechas y objetivos propuestos. Cada actividad fue desarrollada con compromiso y responsabilidad, promoviendo la participación activa de toda la comunidad educativa y fomentando prácticas cotidianas que favorecen el bienestar físico, emocional y social.



Asimismo, se implementaron las actividades pedagógicas articuladas en la matriz institucional dentro de las áreas de Matemáticas, Lengua Castellana, Ciencias Naturales y Educación Física, integrando los HEVS como eje transversal. Se destacó la buena administración del tiempo, el trabajo colaborativo y la reflexión sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables que contribuyan a la formación integral de los estudiantes y al fortalecimiento de una comunidad educativa consciente, activa y comprometida con su bienestar esto evidenciado en cada una de las actividades que se plasman en este informe.



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Plan operativo anual de HEVS

A continuación, se presentará el desarrollo de las actividades planteadas en el POA del proyecto transversal dando como cumplimiento lo planteado al inicio de año.

Tema	Actividades	Desarrollo de la actividad	Fecha	Lugar	Encargados
Ajustes al documento	<div>✓ Objetivos</div> <div>✓ Matriz de referencia</div> <div>✓ Plan Operativo</div>	se realizará la actualización del documento y ajuste a las actividades del POA para el 2025.	Febrero 20	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
Análisis de la actividad					
La ejecución de esta actividad se dio durante la reunión realizada por el equipo perteneciente al proyecto transversal, la cual se llevo acabo en las instalaciones de ASINORT, donde se abordaron y modificaron los aspectos de planeación y ejecución de las actividades para el año 2025, dejando como resultado la actualización del documento orientador del PPT hábitos y estilos de vida saludable, además de esto se realizado la socialización de la actualización y modificación al PPT.					
Evidencias					
<div></div> <div></div>					
ACTIVIDAD 2					
Cuerpo saludable	Socialización sobre alimentación saludable (beneficios de las frutas- higienización de alimentos)	Se realizará una cartelera con el fin de dar a conocer los beneficios de una alimentación saludable y la actividad física.	10 de marzo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Hector Goyeneche Docentes Titulares
Análisis					
<p>El desarrollo de esta actividad se enfocó en fortalecer la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada y segura, destacando el papel fundamental de las frutas en la nutrición y el bienestar integral. A través de la elaboración y socialización de una cartelera, se pretende que los estudiantes reconozcan los beneficios de una dieta saludable y la relevancia de la higiene en la manipulación de alimentos, promoviendo hábitos responsables que contribuyan a la prevención de enfermedades y al fortalecimiento del cuerpo y la mente.</p> <p>Asimismo, se buscó fomentar la participación activa y el trabajo colaborativo, al integrar saberes de distintas áreas y promover la expresión creativa, la comunicación asertiva y la apropiación de</p>					



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

conocimientos útiles para la vida diaria.					
Evidencias					
					
					
Actividad 3					
Cuerpo saludable	Caseta saludable	Se plantea desarrollar un día de caseta saludable donde solo se venderán productos saludables como jugos naturales, agua, salpición, ETC. Sedes que no cuentan con el servicio de cafetería tendrán la opción de solicitar a los padres de familia que los estudiantes lleven desde casa alimentos saludables	10 de marzo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Encargado de la caseta escolar. Docentes líderes del PPT HEVS Docentes titulares
Análisis					
La realización del Día de la Caseta Saludable en la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda representó una valiosa oportunidad para fortalecer la conciencia alimentaria y los Hábitos y Estilos de Vida Saludables (HEVS) entre los estudiantes, docentes y familias. La jornada se desarrolló en un ambiente armónico, participativo y educativo, donde toda la comunidad escolar se integró en torno a la promoción de una alimentación balanceada y natural. Los estudiantes participaron activamente en la organización, preparación y venta de los productos, asumiendo un rol protagónico que fomentó la responsabilidad, el trabajo en equipo y la toma de decisiones saludables.					



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

Del mismo modo, la participación de los padres de familia y docentes evidenció un compromiso conjunto con el bienestar estudiantil, fortaleciendo los lazos de cooperación escuela-familia. Esta experiencia permitió reconocer la importancia de reducir el consumo de productos ultra procesados y reemplazarlos por opciones más nutritivas, reforzando así los valores de autocuidado, sostenibilidad y convivencia sana. En conclusión, la actividad cumplió ampliamente sus propósitos formativos, consolidándose como una estrategia pedagógica significativa que promueve una cultura institucional basada en la salud, la participación y la corresponsabilidad comunitaria. Esto tuvo lugar en las sedes de primaria y sede central donde con ayuda de los líderes y encargados de las cafeterías se limitaron las ventas de alimentos ultra procesados y en las sedes que no cuentan con este servicio se solicitó a los padres estrategias para el desarrollo de la actividad.

Evidencia




Actividad 4

Cuerpo saludable	Ensayos de Inter clases	Construcción del documento orientador para el desarrollo de las Inter clases en la institución.	Marzo hasta Mayo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Camila Torres Karina Peñaloza Hector Goyeneche Docentes titulares
------------------	-------------------------	---	------------------	--	---



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

Análisis					
En alianza con la alcaldía municipal se logro concretar con el secretario de cultura el señor Oscar Ureña la posibilidad de que los estudiantes que realizarían las presentaciones culturales, fuesen ensayados por un instructor de la administración municipal, esto se llevó a cabo hasta la finalización del contrato del instructor desde tanto los ensayos fueron asumidos por los docentes, además estos ensayos fueron controlados y establecidos por cronograma de ensayos los cuales se cumplieron a cabalidad por parte de los docentes y estudiantes.					
Evidencias					
					
Actividad 5					
Cuerpo saludable	Socialización de las directrices	Se socializarán las directrices estipuladas para el desarrollo de la inauguración de las Inter clases e inter sedes.	3 de marzo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	
Análisis					
Se realizado a nivel general la socialización de las actividades y actos culturales que se establecieron en el documento orientador de la inauguración de los juegos interclases e intersedes mediante reuniones presenciales como sucedió en el caso de bachillerato y por condiciones de bloqueos en la vía se desarrollo de manera virtual con la sede de primaria, donde se permitió esclarecer el desarrollo que se tendría en las inauguraciones permitiendo la retroalimentación para la realización donde los docentes estuvieron de acuerdo con la ejecución dando a conocer la pertinencia de las actividades para la ejecución de este evento.					
Evidencias					



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Actividad 6

Cuerpo saludable	Inauguración juegos intercalases secundaria	Ejecución de las actividades inaugurales de las Inter clases en la institución educativa	13 de junio	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Coordinadores Hector Goyeneche Titulares Docentes de primaria
------------------	---	--	-------------	--	---

Análisis

La inauguración de las Interclases Institucionales en la Institución Educativa Agrícola Risaralda se desarrolló como una jornada de celebración, creatividad y unión, en la que se destacó la riqueza de la biodiversidad, la multiculturalidad y el espíritu deportivo de la comunidad educativa. Las carrozas elaboradas por los estudiantes y docentes reflejaron un alto nivel de dedicación, ingenio y trabajo colaborativo, convirtiéndose en una expresión artística y pedagógica que integró valores como el respeto, la inclusión, la identidad cultural y el amor por la naturaleza.

El evento no solo marcó el inicio de las actividades deportivas, sino que también promovió la formación integral a través del reconocimiento de la diversidad cultural y ambiental de nuestro país. La participación armónica de los distintos grados, junto con el acompañamiento de los docentes, evidenció el compromiso institucional con la construcción de espacios de sana convivencia, fortaleciendo la solidaridad, el trabajo en equipo y el sentido de pertenencia. En conjunto, esta actividad permitió que los estudiantes vivieran una experiencia enriquecedora que combina el arte, la educación ambiental y el deporte como pilares fundamentales del desarrollo humano y comunitario.

Evidencias



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Actividad 7

Cuerpo saludable	Inauguración juegos inter sedes sección primaria	Construcción del documento orientador para el desarrollo de las Inter clases en la institución educativa	6 de junio	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Titulares Hector Goyeneche Docentes de secundaria
------------------	--	--	------------	--	--

Análisis

La inauguración de los juegos inter-sedes Institucionales en las sedes de primaria de nuestra Institución Educativa Agrícola Risaralda se vivió como una jornada llena de alegría, creatividad y unión. Niños y niñas desde Transición hasta Quinto grado participaron con entusiasmo en una celebración que resaltó la riqueza de nuestra biodiversidad, la multiculturalidad y el espíritu deportivo que caracteriza a nuestra comunidad educativa de cada sede de la Institución.



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

Las presentaciones y decoraciones elaboradas por los estudiantes, padres de familias con el acompañamiento de sus docentes, reflejaron un gran nivel de dedicación, imaginación y trabajo en equipo. Cada grupo aportó su talento en una expresión artística y pedagógica que promovió valores como el respeto, la inclusión, la identidad cultural y el amor por la naturaleza.

Este evento no solo inició las actividades deportivas, sino que también fortaleció la formación integral de los estudiantes, reconociendo la diversidad cultural y ambiental de nuestro país. La participación armoniosa de todos los estudiantes de las sedes, junto con el compromiso de los docentes, evidenció el esfuerzo institucional por construir espacios de sana convivencia, integración, solidaridad y sentido de pertenencia.

En conjunto, esta actividad permitió que los niños y vivieran una experiencia enriquecedora, donde el arte, la educación ambiental y el deporte se integran como pilares fundamentales del desarrollo humano y comunitario.

Evidencias



	Actividades	Desarrollo de la actividad	Fecha	Lugar	Encargados
Cuerpo saludable	Torneos deportivos.	Desarrollo de jornadas deportivas establecidas en el cronograma.	Julio-septiembre	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Héctor Goyeneche

Análisis

En el marco del desarrollo del deporte y de los hábitos estilos de vida saludable se dispone la realización de torneos y encuentros deportivos que propicien el desarrollo de una cultura de auto cuidado y el cuidado por el otro, estos encuentros se realizaron en jornadas deportivas tanto para las sedes de primaria unitarias, sedes de primaria restantes y sede central donde se realizaron estos



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

encuentros deportivos de conjunto (baloncesto, futbol) y deportes individuales como atletismo, ajedrez y salto de cuerda, con el fin de incentivar constantemente la competitividad y el juego limpio, esto considerándose como un éxito por la participación y entusiasmo que mostraron los estudiantes y docentes para la realización las actividades.

Evidencias





INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Actividad 8

Cuerpo saludable	Integración deportiva entre docentes y estudiantes	En esta actividad se establece con el propósito de desarrollar la integración de los docentes y los estudiantes	Semana institucional de Octubre	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Hector Goyeneche Holger Cacua Leonardo Torres Dubian Cupertino Viloria Wilmer Bonilla
------------------	--	---	---------------------------------	--	---

Análisis

La realización de los encuentros deportivos entre estudiantes y docentes en la Institución Educativa Agrícola Risaralda se consolidó como una valiosa estrategia de convivencia, integración y bienestar institucional. Estas jornadas permitieron fortalecer los lazos entre los diferentes estamentos de la comunidad educativa, promoviendo el respeto, la empatía y la cooperación a través del deporte. La participación activa y entusiasta de los estudiantes, junto con la disposición y el compromiso de los docentes, generaron un ambiente de alegría, compañerismo y sana competencia.

Más allá del componente físico, la actividad tuvo un impacto formativo significativo, al propiciar espacios de interacción positiva que favorecen la comunicación, la confianza y la resolución pacífica de conflictos. Además, fomentó la práctica de hábitos y estilos de vida saludables (HEVS) y reforzó valores fundamentales como la disciplina, la tolerancia, la solidaridad y el trabajo en equipo. En conclusión, estos encuentros deportivos contribuyeron al fortalecimiento del clima institucional y al desarrollo integral de los estudiantes, posicionando el deporte como una herramienta esencial para la formación humana y la convivencia escolar.

Evidencias



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Actividad 9



	Torneo de balonmano	Realizar un torneo de balón mano que cumpla con las normativas fundamentales para el desarrollo de los equipos que representan a la institución.	Julio	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Rosa Granados Camila Torres
--	----------------------------	--	--------------	---	--

Análisis

El desarrollo del torneo de balonmano en la Institución Educativa Agrícola Risaralda se constituyó en una experiencia significativa orientada al fortalecimiento del espíritu deportivo, la disciplina y los valores del juego limpio. Esta actividad permitió que los estudiantes asumieran con responsabilidad su papel dentro del equipo, reconociendo la importancia del respeto por las reglas, la cooperación y la tolerancia en el contexto competitivo. A través del torneo, se promovieron propósitos de mejora personal y colectiva, incentivando el esfuerzo constante, la superación de dificultades y la valoración del trabajo en equipo como base del éxito deportivo y formativo. Asimismo, el evento sirvió como un espacio de preparación y evaluación para el grupo de estudiantes que representará a la institución en los juegos intercolegiados, brindándoles la oportunidad de fortalecer sus habilidades técnicas, su condición física y su cohesión como equipo.



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS

Evidencias					
					
Actividad 10					
Salud mental	Pausas activas	Propiciar espacios de estiramiento y pausas de activación para prevenir el sedentarismo.	Una al mes	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Docente líder Docentes
Análisis					
El desarrollo de este tipo de estrategias en la institución se permite hacerse debido a las constates posiciones monótonas y sedentarias de los estudiantes durante las clases y diferentes horarios de largas jornadas, por lo cual este tipo de actividades se hicieron fundamentales para la apropiación de los HEVS.					
Evidencias					
					
ACTIVIDAD 11					
Trabajo social grado 11	Organización de eventos deportivos y recreativos	Propiciar habilidades y principios técnicos a estudiantes que están realizando su SSEO en actividades como arbitraje y planillaje.	Duran te el año escolar	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Docente líder Estudiantes grado10 y 11
Evidencia					



INFORME DE ACTIVIDADES HEVS



Análisis matriz pedagógica

El desarrollo de las matrices pedagógicas en los diferentes niveles educativos de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda refleja un trabajo articulado, coherente y profundamente comprometido con la formación integral del estudiantado. Cada experiencia se diseñó con un propósito claro: fomentar la conciencia sobre la importancia de la nutrición saludable, la higiene personal y la actividad física, como pilares fundamentales del bienestar físico, emocional y social. Desde el nivel preescolar hasta la educación básica secundaria, se logró adaptar los contenidos a la edad y contexto de los estudiantes, integrando áreas como Lengua Castellana, Matemáticas, Ciencias Naturales y Educación Física en actividades significativas, lúdicas y formativas.

Se destaca la excelente disposición y participación activa de docentes, estudiantes y familias, quienes asumieron con entusiasmo las estrategias propuestas. La ejecución de actividades como la clasificación de alimentos, el diseño de caricaturas sobre higiene, las dinámicas de lectura, los circuitos físicos y las prácticas experimentales, fortalecieron competencias ciudadanas, científicas y comunicativas, además de propiciar espacios de reflexión sobre el autocuidado y la responsabilidad individual frente a la salud.

En síntesis, las matrices pedagógicas desarrolladas durante el año evidencian una planeación institucional sólida, colaborativa y flexible, donde el aprendizaje trasciende el aula para convertirse en una experiencia vivencial. Este proceso reafirma el compromiso de la institución con la educación integral, la promoción de los Hábitos y Estilos de Vida Saludables y la consolidación de una cultura escolar basada en el respeto, la salud y la convivencia armónica.

Anexos

Formatos de seguimiento a actividades institucionales

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 04/04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 3

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL									
Actividad	PROYECTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE								
Fecha	04/04/2025 – 10/07/2025 – 29/08/2025								
Participantes	Comunidad Educativa Sede Risaralda								
Propósito/Objetivo	Promover en la comunidad hábitos de vida saludables y cultura del auto cuidado.								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual
Temas a desarrollar	ALIMENTACIÓN SALUDABLE – INTERCLASES – FESTIVAL DEPORTIVO								
Competencias a desarrollar	PROMOVER EL CONSUMO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA SEDE RISARALDA								

Descripción de la metodología utilizada

Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utiliza unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar en la Educación Primaria. En este proyecto se pretende 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 y del sedentarismo.

Descripción de las actividades desarrolladas

La IE Colegio Risaralda del Municipio del Zulía, en sus proyectos transversales invita a cada una de las sedes a despertar en los niños y niñas la sensibilidad hacia aquello que para algunos es algo casi imposible de comer y para que sepan la importancia de las frutas y el ejercicio diario para mantener un cuerpo sano.

En la observación directa a la hora del desayuno, del almuerzo, cada estudiante distinguirá los cambios de la naturaleza, el color, el olor, el gusto entre otras muchas cosas más, probarán algunas frutas y desayunos saludables para así introducirles en esta sana alimentación y para también desarrollar el sentido del gusto. Manipularán las diferentes frutas que llevaremos a clase para así observar las cualidades físicas de éstas, sus diferentes texturas, tamaños, formas... Enseñaremos a nuestros niños y niñas a adquirir hábitos de alimentación e higiene, que servirán para su posterior desarrollo en todos los ámbitos tanto físico, motor, adicionalmente preparan una ensalada de frutas, donde compartirán. Así mismo incentivar a los niños y niñas a practicar el deporte de su agrado con actividades físicas que permitan mantener una mente y cuerpo sano.

Observaciones generales sobre la actividad

Elaboración de fichas, carteleros, proyección de videos y la manipulación de las frutas, para que los niños y niñas aprendan que la alimentación es un tema fundamental a lo largo de la vida de las personas, y sobre todo en la infancia. Es imprescindible una dieta rica y equilibrada que nos aporte los nutrientes necesarios para llevar a cabo las actividades diarias.

Compartir en grupo con todos los estudiantes y docentes un desayuno saludable en el que se realizó un Picnic.

Se llevaron a cabo la integración con las diferentes Sedes, donde se pudo observar la participación de los estudiantes en la muestra artística del centro de Interés con una Danza de la Región del Amazonas, en el cual se resalta la Iniciativa del Centro de Interés desarrollado en la Escuela. Al igual se participó en el Festival Deportivo donde se compartió con diferentes estudiantes de otras Sedes y se demostró el trabajo en equipo en las diferentes muestras deportivas.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 04/04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 3

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Informar de las capacidades de los niños, de sus conocimientos previos. A través de esta evaluación obtendremos información sobre lo que saben o no saben en relación con las frutas.

Iniciar campañas sobre la sana alimentación con el lema de LONCHERAS SALUDABLES – no a los alimentos ultra procesados y de paquete.

Fortalecer durante cada periodo académico los deportes mas representativos de la Región.

Evidencias fotográficas

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



INTERCLASES



“Ciencia, Virtud y Trabajo”

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 04/04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 3

<div>  </div>			
Elaboró	KELLY JOHANNA PÉREZ CERVERA	Revisó	DOCENTES SEDE RISARALDA

Docentes:

FIRMA: _____

FIRMA: _____

FIRMA: _____

	<p style="text-align: center;">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>
---	---

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Desayuno saludable									
Fecha	28-03-2025									
Participantes	Comunidad sede la Unión									
Propósito/Objetivo	Promover hábitos alimenticios saludables en la comunidad educativa, fomentando el consumo de frutas como parte fundamental de un desayuno nutritivo, fortaleciendo así el bienestar físico y emocional de los estudiantes.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">• Importancia del desayuno en el desarrollo físico y cognitivo• Valor nutricional de las frutas• Elaboración de salpicón de frutas como opción de desayuno saludable									
Competencias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">• Reconocer la importancia de una alimentación balanceada• Fomentar el trabajo colaborativo entre familia y escuela para mejorar la salud estudiantil• Desarrollar hábitos saludables y responsables desde edades temprana									
Descripción de la metodología utilizada										
A través de charlas y acuerdos se socializará las orientaciones a trabajar en el año escolar 2025 en la sede la sede la Unión, para lograr un ambiente de aprendizaje sano, en paz y productivo										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida y oración• Lista de asistencia• Charla educativa sobre hábitos saludables• Explicación de los beneficios del desayuno• Preparación de salpicón de frutas• Degustación en grupo• Conclusiones y recomendaciones										
Observaciones generales sobre la actividad										
Se evidenció gran receptividad por parte de los padres de familia y entusiasmo de los estudiantes al preparar su desayuno. Se promovió la conciencia sobre la importancia de la alimentación saludable en el rendimiento escolar.										
Aspectos para el mejoramiento de la actividad										
Aumentar la periodicidad de este tipo de actividades e integrar a más miembros de la comunidad para fomentar una cultura alimentaria saludable en toda la institución.										



Institución Educativa
Instituto Agrícola Risaralda

MUNICIPIO DE EL ZULIA
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER
NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No. 000828 de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

Evidencias fotográficas



Elaboró

Revisó

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 2

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	INAUGURACIÓN JUEGOS INTERSEDES REGIÓN CARIBE									
Fecha	10-07-2025									
Participantes	SEDE LA UNION									
Propósito/Objetivo	Fortalecer la identidad cultural, la integración institucional y la convivencia escolar, a través de la representación de la Región Caribe en los Juegos Intersedes, promoviendo el deporte, la danza, la creatividad artística y el trabajo en equipo.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">Representación cultural de la Región CaribeUniforme de presentación: Equipo de fútbol Junior de BarranquillaCarroza alusiva a la regiónDesfile desde el Centro de Salud hasta la Sede CentralParticipación en danza folclórica típica de la región									
Competencias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">Reconocimiento y valoración de la diversidad cultural colombianaDesarrollo de habilidades artísticas, deportivas y socialesFomento del sentido de pertenencia institucional y regionalTrabajo en equipo, liderazgo y responsabilidad colectiva									
Descripción de la metodología utilizada										
Se organizó una jornada institucional en la que la Sede La Unión representó a la Región Caribe mediante actividades culturales y deportivas. Se planificó la elaboración de una carroza, la preparación de un desfile y la presentación de una danza folclórica, además del uso del uniforme representativo del Junior de Barranquilla.										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<ol style="list-style-type: none">Reunión organizativa y preparación de la carroza alusiva a la Región CaribeConcentración en el Centro de SaludDesfile hacia la Sede Central con acompañamiento de música y comparsasPresentación de la danza folclórica correspondiente a la regiónExhibición del uniforme del equipo Junior de Barranquilla como distintivoIntegración deportiva y cultural con las demás sedes										
Observaciones generales sobre la actividad										
La actividad tuvo gran acogida por parte de estudiantes, docentes y comunidad en general. Se destacó el entusiasmo y la creatividad en la elaboración de la carroza y la participación cultural y deportiva. La representación de la Región Caribe permitió fortalecer la identidad regional y el sentido de pertenencia institucional.										
Aspectos para el mejoramiento de la actividad										
<ul style="list-style-type: none">Mayor tiempo de preparación para los ensayos de danzaAmpliar la participación de padres de familia en la logísticaIncentivar la inclusión de más estudiantes en los diferentes roles culturales y deportivos										

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 2

Evidencias fotográficas			
<div>     </div>			
Elaboró		Revisó	

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 3

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	JORNADA DE ATLETISMO PROYECTO TRANSVERSAL VIDA SALUDABLE									
Fecha	26-02-2025									
Participantes	SEDE LA UNION									
Propósito/Objetivo	Desarrollar la resistencia, velocidad, coordinación y técnica de carrera en los estudiantes a través de actividades de atletismo, fomentando el espíritu deportivo y el trabajo en equipo.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	ATLETISMO									
Competencias a desarrollar	Los estudiantes demostrarán habilidades motrices básicas y específicas en pruebas de atletismo (carrera, salto y lanzamiento), aplicando principios técnicos y estrategias para mejorar su rendimiento.									
Descripción de la metodología utilizada										
<div><div>1.</div><div>Carrera de velocidad: Se realizarán ejercicios de calentamiento específicos (skipping, talones a los glúteos, aceleraciones cortas). Luego, los estudiantes correrán 50 metros en línea recta, enfocándose en la salida, postura y llegada.</div></div> <div><div>2.</div><div>Relevos en equipo: Se formarán equipos de cuatro integrantes. Se practicará la entrega del testigo con diferentes técnicas antes de realizar la carrera de relevos.</div></div> <div><div>3.</div><div>Salto de longitud con impulso: Se enseñará la técnica correcta de batida y aterrizaje. Los estudiantes saltarán desde una línea de batida y se medirán sus intentos</div></div> <div><div>4.</div><div>.Lanzamiento de pelota medicinal: Se trabajará la fuerza de los brazos y la postura del cuerpo al lanzar una pelota medicinal de 1 a 2 kg, aplicando diferentes técnicas (desde el pecho, con impulso).</div></div> <div><div>5.</div><div>Circuito de resistencia: Se diseñará un recorrido con conos, vallas pequeñas y zonas de cambios de ritmo, donde los estudiantes deberán completar varias vueltas, alternando entre trote, sprint y saltos.</div></div>										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<div><div>1.</div><div>Carrera de velocidad (50 metros)</div></div> <div><div>2.</div><div>Relevos en equipo</div></div> <div><div>3.</div><div>Salto de longitud con impulso</div></div> <div><div>4.</div><div>Lanzamiento de pelota medicinal</div></div> <div><div>5.</div><div>Circuito de resistencia (carrera con obstáculos y cambios de ritmo)</div></div> <div><div>6.</div><div>Cierre de actividad</div></div>										
Observaciones generales sobre la actividad										
<div><div>1.</div><div>Asegurar que los estudiantes realicen un buen calentamiento y estiramiento antes y después de la clase.</div></div> <div><div>2.</div><div>Adaptar las actividades según el nivel y capacidad física de cada estudiante.</div></div> <div><div>3.</div><div>Fomentar la motivación y el trabajo en equipo en las actividades grupales.</div></div>										

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 3

4. Utilizar un lenguaje claro y demostraciones prácticas para mejorar la comprensión de las técnicas.
Aspectos para el mejoramiento de la actividad
<input type="checkbox"/> Técnica de salida y llegada en carreras de velocidad. <input type="checkbox"/> Coordinación en la entrega del testigo en relevos. <input type="checkbox"/> Impulso y postura en el salto de longitud. <input type="checkbox"/> Fuerza y precisión en el lanzamiento de la pelota medicinal. <input type="checkbox"/> Capacidad aeróbica y administración del esfuerzo en el circuito de resistencia.
Evidencias fotográficas
<div>   </div> <div>   </div>

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 3



Elaboró		Revisó	
---------	--	--------	--



Institución Educativa
Instituto Agrícola Risaralda
MUNICIPIO DE EL ZULIA
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER
NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No. 000828 de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024



ACTIVIDAD INSTITUCIONAL

Actividad	ESTILO DE VIDA SALUDABLE							
Fecha	Abril 01/ 2025							
Participantes	COMUNIDAD ESDUCATIVA SEDE PUEBLITOS							
Propósito/Objetivo	Formar hábitos positivos que contribuyan a su bienestar físico, mental, emocional y social desde temprana edad con el fin de prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida a corto y largo plazo..							
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual	Anual x
Temas a desarrollar	Estilos de vida Saludable							
Competencias a desarrollar	* Fomenta competencias que promuevan hábitos saludables y bienestar integral. * Reconoce la importancia de una buena alimentación, la higiene y el descanso.							

Descripción de la metodología utilizada

- Exposición del tema.
- Video sobre el tema.
- Organización de las frutas traídas por los estudiantes y profesora.
- Lavar cada fruta.
- Picar toda la fruta.

Descripción de las actividades desarrolladas

Se inició con una bienvenida de buenos días, se hizo la oración con un canto, dando las gracias al ser supremo por la vida y el nuevo amanecer.

Luego se les dio una pauta del trabajo que se iba a realizar mostrándole la importancia de cada una de las frutas para nuestro cuerpo y nuestra salud. Luego se les paso un video alusivo al tema.

Después lavamos toda la fruta y procedimos a picarla para dar inicio a repartir para degustar esa rica fruta que nos brinda la naturaleza.

Se sirvió en vaso y pasaron los estudiantes a tomar su vaso de fruta para deleitar tanta fruta junta, ellos felices compartiendo.

Observaciones generales sobre la actividad

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Incorporar juegos, retos semanales o concurso de hábitos saludables.

Evidencias fotográficas



Elaboró

Revisó

"Ciencia, Virtud y Trabajo"
iearisaraldazulia@gmail.com



Institución Educativa **Instituto Agrícola Risaralda**

MUNICIPIO DE EL ZULIA
SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER
NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No. 000828 de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL

Actividad	Estilos de vida saludable.									
Fecha	28 de marzo de 2025									
Participantes	la comunidad educativa de cerro Gonzalez									
Propósito/Objetivo	implementar hábitos saludables para lograr una vida sana									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	
Temas a desarrollar	las frutas y sus beneficios									
Competencias a desarrollar	Ejecutar acciones que conlleven a la realización de actividades que fomenten estilos de vida saludable en los integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Agrícola Risaralda.									

Descripción de la metodología utilizada

- EXPOSICION DEL TEMA
- VIDEOS ALUSIVOS AL TEMA
- ACTIVIDAD LUDICAPEDAGOGICA

Descripción de las actividades desarrolladas

Se dio inicio como todos los días con una bienvenida y oración, luego se realizó un diagnóstico sobre el tema de estilos de vida saludable, se les hablo de la importancia de las frutas y por qué debían consumirlas, luego se les colocaron videos sobre el tema y por último la actividad del compartir la ensalada de frutas y otra actividades encostalados, dia de la cometa y competencia de atletismo.

Para finalizar se realizó un pequeño dialogo con los estudiantes donde concluimos que es importante tener un buen estilos de vida saludable para nuestro bienestar.

Observaciones generales sobre la actividad

Los estudiantes estuvieron atentos a cada actividad realizada de estilo de vida saludable con mucho entusiasmo y participación.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Evidencias fotográficas



“Ciencia, Virtud y Trabajo”



Institución Educativa
Instituto Agrícola Risaralda

MUNICIPIO DE EL ZULIA
 SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER
 NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
 Decreto de creación No. 000828 de 2002
 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024



Elaboró

Revisó

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 4

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL									
Actividad	PROYECTOS DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE								
Fecha	28-mar-2025								
Participantes	Comunidad educativa de la sede santa rosa								
Propósito/Objetivo	Promover en la comunidad educativa hábitos de vida saludable y cultura del autocuidado								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual
Temas a desarrollar	Alimentación saludable (frutas)								
Competencias a desarrollar	Comprensión de la alimentación saludable: Entender la importancia del consumo de frutas en una dieta balanceada.								
Descripción de la metodología utilizada									
Este proyecto tiene como finalidad acompañar a los niños y las niñas en el proceso de aprendizaje hacia una vida saludable desde edades tempranas. A través de actividades lúdicas, dinámicas participativas y contenidos adaptados a su nivel de comprensión, se busca fomentar el conocimiento y la práctica de hábitos saludables relacionados con la alimentación equilibrada y la actividad física regular. Se pretende que los estudiantes comprendan que el consumo adecuado de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos, junto con el ejercicio diario, no solo mejora su bienestar físico, sino también su estado de ánimo y energía. Asimismo, se abordarán los riesgos asociados al consumo excesivo de ciertos alimentos y al sedentarismo, promoviendo la reflexión y la toma de decisiones conscientes sobre su estilo de vida. Todas estas experiencias se desarrollarán de manera didáctica y significativa dentro del contexto escolar.									
Descripción de las actividades desarrolladas									
Este proyecto transversal nos sensibiliza así el reconocimiento del valor nutricional de las frutas, así como la necesidad de incluirlas en la alimentación diaria. 1. Conversatorio sobre vida saludable y su importancia Esta actividad inicial tiene como propósito generar un espacio de diálogo e intercambio de ideas con los estudiantes sobre qué significa tener una vida saludable. A través de preguntas guiadas, cuentos, imágenes o videos, se abordarán temas como la buena alimentación, la importancia del ejercicio físico y el cuidado del cuerpo. 2. Adquisición de hábitos de alimentación e higiene En esta segunda actividad, se reforzarán prácticas cotidianas necesarias para una vida sana, como el lavado correcto de las manos antes de comer, el cepillado de dientes, la elección de alimentos saludables y el consumo adecuado de agua. A través de juegos, rutinas guiadas y ejercicios prácticos, los estudiantes aprenderán la importancia de mantener una buena higiene personal. 3. Manipulación de frutas: texturas, beneficios, colores y sabores Finalmente, se llevará a cabo una actividad sensorial y exploratoria donde los niños y niñas podrán manipular diferentes frutas. Observarán sus colores, sentirán sus texturas, identificarán sus olores y sabores, y aprenderán sobre los beneficios que cada una aporta a la salud.									
Observaciones generales sobre la actividad									
Elaboración de estaciones sobre la buena higiene: Cepillarse, bañarse y lavado de mano.									

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 4

Creación de fichas, carteleras, proyección de videos y manipulación de frutas, para que los estudiantes comprendan la importancia de comer sano y tener buena higiene es un tema fundamental a lo largo de la vida de cada persona.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

- Incluir estrategias de evaluación formativa, como diarios ilustrados, dibujos, exposiciones orales o autoevaluaciones sencillas.
- Observar y registrar cambios en sus hábitos durante el desarrollo del proyecto (por ejemplo, si recuerdan lavarse las manos o eligen frutas en el refrigerio).

Evidencias fotográficas



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 4



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 4 de 4

<div>   </div>			
Elaboró	DOCENTE: Liceth Lozano Moreno Nelly Moreno Vergel Amparo Valenzuela	Revisó	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 31/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 6

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Articulación con la asignatura de Ciencias Naturales y Educación Ambiental. Actividad: “Alimentación, Código Genético y Epigenética: Un Vínculo Clave para la Salud”									
Fecha	11/03/2025									
Participantes	Estudiantes de grados 9									
Propósito/Objetivo	Promover en los estudiantes la comprensión de la relación entre la alimentación, el código genético y la epigenética, analizando cómo los hábitos alimenticios influyen en la expresión de los genes y en la prevención de enfermedades, fomentando una toma de decisiones informada para mantener un estilo de vida saludable.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">• Código genético y expresión génica• Concepto de epigenética y mecanismos epigenéticos (metilación del ADN)• Influencia de la alimentación en la salud y la expresión genética• Enfermedades asociadas a una alimentación poco saludable (diabetes tipo 2, inflamación, envejecimiento prematuro)• Diseño de menús saludables basados en “El Plato para Comer Saludable” (Escuela de Salud Pública de Harvard)									
Competencias a desarrollar	Uso comprensivo del conocimiento científico									
Descripción de la metodología utilizada										
La metodología utilizada se basó en un enfoque activo y transversal que integró la lectura comprensiva, el análisis crítico y la aplicación práctica de conceptos científicos. En primer lugar, se realizó una lectura guiada sobre la relación entre alimentación, código genético y epigenética, con el fin de contextualizar a los estudiantes. Posteriormente, se desarrollaron preguntas de análisis que promovieron la reflexión y la comprensión profunda del tema. A través del estudio de un caso real, los estudiantes identificaron cómo los hábitos alimenticios pueden influir en la expresión génica y la salud. Finalmente, en grupos de trabajo, diseñaron un menú saludable fundamentado en la propuesta de “El Plato para Comer Saludable” de Harvard, lo que permitió aplicar los conocimientos adquiridos de manera práctica y significativa.										
Descripción de las actividades desarrolladas										
Las actividades desarrolladas fueron:										
<div>1. Preparación del material: la docente del área de Ciencias Naturales y Educación Ambiental elaboro una actividad transversal a la guía abordada.</div> <div><ul style="list-style-type: none">• Se inicia con una breve contextualización oral sobre genética y epigenética.• Los estudiantes realizan la lectura del texto propuesto.• Responden de manera escrita a las cuatro preguntas de análisis.• De forma individual se diseña un menú saludable (desayuno, almuerzo y cena) que promueva una expresión genética saludable, aplicando lo leído.• Se presenta la propuesta, justificando las elecciones con base en conceptos científicos.• Se realiza una breve retroalimentación destacando aciertos y sugerencias de mejora</div> <div>2. Articulación con el área: La actividad elaborada fue incluida como una actividad de apoyo y fortalecimiento al tema abordado en la guía central.</div>										

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 31/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 6

3. Aplicación de la actividad: La actividad se abordó en la semana 11 de marzo de 2025.
4. Apreciación: El material se calificó y se tuvo en cuenta en la asignatura de ciencias naturales.
Observaciones generales sobre la actividad
<ul style="list-style-type: none">Los estudiantes mostraron interés al relacionar ciencia con su alimentación cotidiana.Algunos estudiantes integraron alimentos locales y tradicionales saludables, enriqueciendo el enfoque cultural.Se evidenció buena comprensión de los conceptos básicos de genética y epigenética en la mayoría de los estudiantes.
Aspectos para el mejoramiento de la actividad
<ul style="list-style-type: none">Dedicar más tiempo a explicar mecanismos epigenéticos con ejemplos sencillos antes de la lectura.Ofrecer modelos visuales (esquemas, infografías) sobre “El Plato para Comer Saludable” para apoyar a estudiantes con dificultades lectoras.Incorporar una rúbrica de evaluación clara para valorar el análisis, la propuesta de menú y la argumentación oral.
Evidencias
<div>1. Actividad planteada<div>Actividad transversal Proyecto de hábitos de estilo de vida saludable Alimentación, Código Genético y Epigenética: Un Vínculo Clave para la Salud</div></div> <p>Realice la siguiente lectura.</p> <p>Nuestro código genético, almacenado en el ADN, contiene las instrucciones para el funcionamiento de nuestro organismo, incluyendo la producción de proteínas esenciales. Sin embargo, no todos los genes están siempre activos. La epigenética es la ciencia que estudia cómo factores externos, como la alimentación, pueden encender o apagar ciertos genes sin modificar la secuencia del ADN.</p> <p>Un ejemplo claro de esta interacción se observa en la relación entre la dieta y el riesgo de enfermedades metabólicas. Investigaciones han demostrado que el consumo excesivo de azúcares refinados y grasas saturadas puede provocar cambios en la metilación del ADN, un proceso epigenético que regula la expresión de los genes. Por ejemplo, dietas altas en azúcares pueden silenciar genes responsables de la producción de insulina, aumentando el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Por otro lado, alimentos ricos en antioxidantes y ácidos grasos saludables, como los presentes en frutas, verduras y pescados, pueden activar genes que protegen contra la inflamación y el envejecimiento celular.</p> <p>Caso de Estudio: Gemelos con Diferente Alimentación</p>

	<p align="center">INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 31/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 6

Dos gemelos idénticos, con el mismo código genético, llevan estilos de vida distintos. Uno mantiene una dieta balanceada rica en vegetales, proteínas y grasas saludables, mientras que el otro consume principalmente comida rápida y bebidas azucaradas. Con el tiempo, el gemelo con la dieta poco saludable desarrolla sobrepeso, resistencia a la insulina y mayor inflamación en su cuerpo. En contraste, su hermano mantiene un metabolismo saludable y menores niveles de inflamación. Aunque comparten el mismo ADN, las diferencias en su alimentación han influido en la activación o desactivación de ciertos genes, lo que explica sus diferencias en salud.



Actividad

1. Preguntas de análisis
 - a. ¿Por qué dos personas con el mismo código genético pueden tener estados de salud diferentes?
 - b. ¿Cómo afectan los diferentes tipos de alimentos a la expresión de nuestros genes?
 - c. ¿Qué tipo de cambios epigenéticos pueden generarse a partir de una dieta poco saludable?
 - d. ¿Se pueden revertir los efectos negativos de la mala alimentación en la expresión genética? ¿Cómo?
2. Según el caso de estudio, diseña un menú de un día con alimentos que favorezcan una expresión genética saludable. Deberán incluir: Desayuno, almuerzo y cena, con alimentos ricos en antioxidantes, grasas saludables y bajos en azúcar refinado.

Tome como referencia *El Plato para Comer Saludable*, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard.



Figura 1. El plato para comer saludable

2. Resultados obtenidos

	<p align="center">INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 31/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 5 de 6

Se por favor preparar los siguientes platos de la
 cocina tradicional con los siguientes ingredientes:
 1. En un recipiente grande se coloca el pollo
 cortado en trozos y se le agrega sal y pimienta
 al gusto. Se cocina a fuego medio hasta que
 esté listo.

2. Se prepara el arroz blanco con pollo y
 verduras. Se cocina a fuego medio hasta que
 esté listo.

3. Se prepara la sopa de lentejas con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

4. Se prepara la ensalada de pollo con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

5. Se prepara la sopa de lentejas con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

6. Se prepara la ensalada de pollo con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

7. Se prepara la sopa de lentejas con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

8. Se prepara la ensalada de pollo con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

9. Se prepara la sopa de lentejas con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

10. Se prepara la ensalada de pollo con
 verduras y arroz. Se cocina a fuego medio
 hasta que esté listo.

Con: Sopa de lentejas con verduras y arroz, mas
 verduras al horno.
 1/2 taza de lentejas cocidas.
 1/2 taza de zanahoria picada.
 1/2 taza de coliflor picada en cubitos.
 1/2 taza de cebolla picada.
 1 taza de agua.
 1 taza de aceite de oliva y ajo molido negro.
 1 taza de aceite de oliva.
 1 taza de verduras picadas.
 Acompañamiento:
 Arroz y coliflor asados con ajo y aceite de oliva.
 Bebida:
 Infusión de jengibre con limón.

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 1

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PRACTICAS DE DEPORTE E INTERESEDES.									
Fecha	03/04/2025									
Participantes	Estudiantes y docente									
Propósito/Objetivo	<ul style="list-style-type: none">Desarrollar hábitos de consumo, condición física fuerza y resistencia, actitud positiva en los eventos escolares.Mejorar la calidad de vida.Mantener un buen estado de salud									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	x
Temas a desarrollar	Estilo de vida saludable: día de la alimentación saludable. Atletismo, e inauguración intersedes.									
Competencias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">Conocimientos sobre los alimentos, nutrición; competencia Motriz y la asertividad en las competencias deportivas.									
Descripción de la metodología utilizada										
En la sede cerro león se dará a conocer el proyecto de estilos de vida saludable a través de juegos para que adquieran destrezas y habilidades.										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<p>La actividad se la elaboración de la lonchera saludable en la sede cerro león. Se les pide a los estudiantes que traigan una fruta la cual no se repita. A través de un juego de mesa. la armada de un rompecabezas se les manifiesta a los estudiantes lo importante de consumir frutas en su dieta diaria y los beneficios que tiene cada una de ellas.</p> <p>Se realizaran actividades por grados , edades , se participara en la inauguración de los juegos intersedes, se participara teniendo como base principal el respeto por los compañeros de juego.</p>										
Observaciones generales sobre la actividad										

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 2

Se despertó en los estudiantes la imaginación de convertir unas frutas en rico y nutritivos platos, los cuales compartieron con sus compañeros, el interés de la solidaridad y el trabajo en equipo colaborativo.

Llevaron a sus núcleos familiares Anécdotas del proyecto transversal de estilos de vida saludable.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Tener más disposición de utensilios de cocina en la sede, para que la actividad rinda y ver pronto los buenos resultados.

Fortalecimiento y seguimiento del proyecto por parte de los líderes. Presencia parte económica o recursos en el proyecto.

Evaluación de resultados obtenidos en cada una de las sedes.

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 3



	<p align="center"> Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024 </p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 4



	<p align="center"> Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024 </p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 5



	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	<p>Código: GA2024</p> <hr/> <p>Versión: 1.0</p> <hr/> <p>Fecha: 03/ 04/2025</p>
<p>ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA</p>	<p align="center">AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2</p>	<p>Página 6</p>



	<p>Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 03/ 04/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE Ciencias Naturales Guía de Aprendizaje No. 2	Página 7

Elaboró	GUSTAVO VILLASMIL GUEVARA	Revisó	
----------------	---------------------------	---------------	--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 10/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Página 1 de 7

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL									
Actividad	Productos propuestos desde el proyecto transversal estilos de vida saludable								
Fecha	Primer y segundo semestre del 2025								
Participantes	Estudiantes de 6 a 11 de la sede central del Instituto Agrícola Risaralda								
Propósito/Objetivo	Desarrollar actividades y presentar productos del proyecto transversal estilos de vida saludable a través del área de matemáticas fomentado el uso de las competencias para la resolución de problemas cotidianos.								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual	x	Anual
Temas a desarrollar	Elaboración y Análisis de encuestas -Construcción de gráficos estadísticos-tablas de frecuencia-Movimiento								
Competencias a desarrollar	Formular y resolver problemas, comunicar								
Descripción de la metodología utilizada									
La metodología utilizada para el desarrollo de estas actividades fue el aprendizaje colaborativo ya que es una técnica pedagógica la cual se trabaja en equipo participando de modo activo, fortaleciendo así habilidades sociales.									
Descripción de las actividades desarrolladas									
PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE									
GRADO SEXTO									
Actividad: Mi Rutina Saludable en Orden									
Los niños deben organizar las imágenes en el orden correcto de una rutina diaria de higiene (por ejemplo, despertarse, lavarse la cara, cepillarse los dientes, desayunar, ir al baño, etc.). Luego, deben escribir el tiempo que suelen dedicar a cada actividad utilizando los relojes o cronómetros. Una vez finalizado deberán calcular el porcentaje que le toma cada uno de estas actividades en su día.									
Desarrollo de la actividad: Se explica a los estudiantes sobre la importancia de los hábitos de aseo, se consulta que actividades realizan antes de asistir al colegio y se les solicita que contabilicen el tiempo que tardan realizando cada actividad.									
GRADO SEPTIMO									
Propósito:									
1. Aplicar la suma y resta de números enteros en un contexto práctico y personal.									
2. Generar conciencia sobre hábitos diarios y su impacto (positivo o negativo) en un estilo de vida saludable.									
fracciones en el esquema de un plato saludable para el consumo balanceado de alimentos.									

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 10/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Página 2 de 7

GRADO OCTAVO Y NOVENO

Ejecutar una encuesta en la institución educativa que permita conocer las prácticas y cuidados que se tiene con: estilos de vida saludables: nutrición saludable.

GRADO DECIMO Y ONCE

Temática: El movimiento y sus variables: distancia, tiempo y velocidad.

Objetivo: Comprender el concepto de movimiento a través de una experiencia práctica que permita observar, medir y comparar la velocidad en diferentes tipos de desplazamiento, fortaleciendo la relación entre distancia, tiempo y velocidad.

Observaciones generales sobre la actividad

Las actividades se están desarrollando en los diferentes periodos académicos, a pesar de los inconvenientes que se han presentado con respecto al tiempo para la ejecución de estos productos durante el transcurso del año, se ha logrado un 70 % del trabajo asignado.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

- Realizar un cronograma de actividades para tenerlas presentes durante el año escolar
- Presentar puntualmente los informes de seguimiento terminado cada producto propuesto desde el proyecto transversal estilos de vida saludable.
- Recopilar los informes de seguimiento y enviarlos al líder del proyecto.

Evidencias fotográficas

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda	Código: GA2025
	MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002	Versión: 1.0
	Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024 FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Fecha: 10/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA		Página 3 de 7



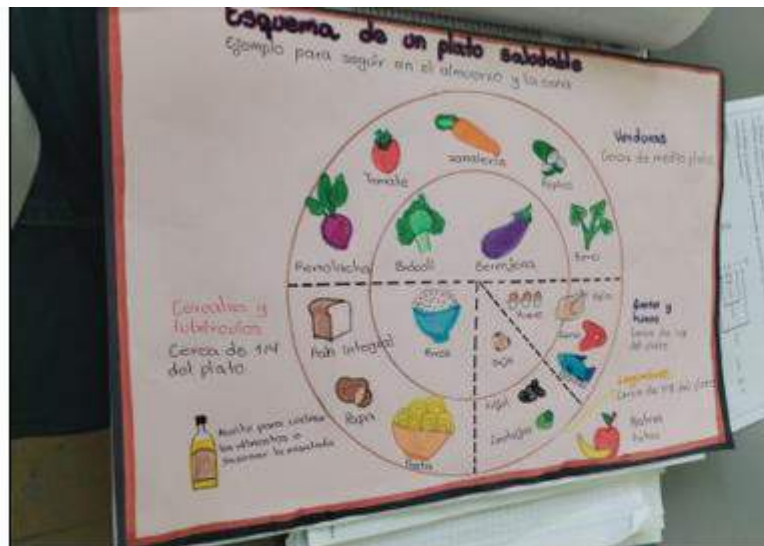


Fecha: 10/03/2025

Página 4 de 7

OIL BALANCE DE 1981-82				
Item	Production	Consumption	Stock	Balance
Category	Oil	Oil	Oil	Oil
Crude Oil	1000000	1000000	1000000	1000000
Refined Oil	1000000	1000000	1000000	1000000
Gasoline	1000000	1000000	1000000	1000000
Diesel Oil	1000000	1000000	1000000	1000000
Jet Fuel	1000000	1000000	1000000	1000000
Other Products	1000000	1000000	1000000	1000000
Imports	1000000	1000000	1000000	1000000
Exports	1000000	1000000	1000000	1000000
Net Change	1000000	1000000	1000000	1000000

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002	Código: GA2025
	Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Versión: 1.0
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Fecha: 10/03/2025
		Página 5 de 7



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 10/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Página 6 de 7

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2025
		Versión: 2.0
		Fecha: 19/01/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ÁREA DE MATEMÁTICAS ESTADÍSTICA	Página 1 de 1

Actividad práctica: Explorando el movimiento

Temática: El movimiento y sus variables: distancia, tiempo y velocidad.

Objetivo: Comprender el concepto de movimiento a través de una experiencia práctica que permita observar, medir y comparar la velocidad en diferentes tipos de desplazamiento, fortaleciendo la relación entre distancia, tiempo y velocidad.

Preguntas de exploración

- ¿Qué entienden por movimiento?
- ¿Qué cosas se mueven a nuestro alrededor?
- ¿Cómo saben que algo se está moviendo?

Desarrollo de la actividad

1. **Organización:** Formen equipos de cuatro estudiantes.
2. **Preparación:** Marquen una distancia de en el patio o pasillo del colegio.
3. **Ejecución:**
 - Un integrante del grupo recorrerá la distancia caminando, luego trotando y finalmente corriendo.
 - Los demás compañeros registrarán el **tiempo** que tarda en cada desplazamiento utilizando un cronómetro o celular.
4. **Registro de datos:**
 - Elabora una tabla con los siguientes campos: tipo de desplazamiento, distancia, tiempo y velocidad.
 - Apliquen la fórmula:

$$\text{Velocidad} = \frac{\text{Distancia}}{\text{Tiempo}}$$

5. Análisis:

- Compare los resultados de velocidad entre los distintos tipos de movimiento y entre los grupos.
- Responder:
 - ¿Qué factores afectarán la velocidad?
 - ¿Cómo se relaciona el tiempo con la distancia?
 - ¿Qué aprendimos sobre el movimiento?

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2025
		Versión: 1.0
		Fecha: 10/03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	FICHA DE SEGUIMIENTO PROYECTOS TRANSVERSALES	Página 7 de 7

Elaboró		Revisó	
----------------	--	---------------	--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 14/07/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 6

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Proyecto Pedagógico Transversal (P.P.T.) Estilos de vida saludable									
Fecha	14/07/2025									
Participantes	Estudiantes de 6° a 11° en el area de lengua castellana									
Propósito/Objetivo	Generar condiciones propicias para el mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa Instituto Agrícola Risaralda promoviendo hábitos saludables de nutrición, alimentación adecuada, actividades físicas, recreativas y deportivas, promoción de la salud física y mental, manejo del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas dentro del desarrollo de las actividades pedagógicas.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	Practicas de higiene Nutrición saludable Actividad física y prevención del consumo de sustancias.									
Competencias a desarrollar	Comprendo las prácticas de autocuidado para la prevención de enfermedades y práctica del deporte formativo, las participaciones en actividades recreativas me ayudan a tomar decisiones sobre la adopción de un estilo de vida saludable. Identifico, analizo y cuestiono mitos, creencias y costumbres de mi familia, escuela, barrio, comunidad, municipio, departamento y/o país que representan un modelo en la promoción de estilos de vida saludable. Entiendo que tengo derecho a una educación pertinente y de calidad, que me permita tomar decisiones autónomas, informadas, acertadas y responsables sobre la adopción de estilo de vida saludable y la prevención del consumo de sustancias.									
Descripción de la metodología utilizada										
La metodología implementada en el proyecto Estilos de Vida Saludable se basó en un enfoque participativo y reflexivo, donde los estudiantes de los grados sexto a undécimo desarrollaron actividades orientadas a la comprensión y práctica del autocuidado, la prevención de enfermedades y la promoción del deporte formativo. A través de talleres, debates, jornadas recreativas y espacios de reflexión, los estudiantes identificaron, analizaron y cuestionaron mitos, creencias y costumbres presentes en su entorno familiar, escolar y comunitario, que influyen en la adopción de hábitos saludables. Asimismo, se promovió la participación activa en actividades físicas y lúdicas, con el propósito de fortalecer la toma de decisiones autónomas, informadas y responsables frente al cuidado del cuerpo y la mente. Esta metodología integró el trabajo colaborativo, la investigación guiada y la práctica vivencial como estrategias fundamentales para fomentar una conciencia crítica sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable.										
Observaciones generales sobre la actividad										
Durante el desarrollo del proyecto se evidenció una participación activa y entusiasta por parte de los estudiantes, quienes mostraron interés en las temáticas relacionadas con el autocuidado, la alimentación saludable y la actividad física. Las actividades prácticas y recreativas permitieron una mejor comprensión de										

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 14/07/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 6

los contenidos y fortalecieron el trabajo en equipo.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

En algunos grupos se notó dificultad para mantener la constancia en las actividades físicas y para expresar con claridad sus reflexiones frente a los hábitos de vida saludable, lo que sugiere la necesidad de seguir fortaleciendo la expresión oral y escrita, así como la motivación hacia la práctica continua del deporte y la adopción de hábitos saludables en su vida cotidiana.

Evidencias fotográficas



	<p align="center">INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 14/07/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 6



	<p align="center">INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 14/07/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 4 de 6





INSTITUCIÓN EDUCATIVA
Instituto Agrícola Risaralda

MUNICIPIO DE EL ZULIA
NIT. 807004097-1
DANE 254261000476-01
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024

Código: GA2024
Versión: 1.0
Fecha: 14/07/2024

ÁREA DE GESTIÓN
ACADEMICA

ACTIVIDADES INSTITUCIONALES
Seguimiento a actividades institucionales

Página 5 de 6



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 14/07/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 6 de 6




Elaboró	Docentes Lengua Castellana	Revisó	Rosa Helena Granados
----------------	----------------------------	---------------	----------------------

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 9 /03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 3

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	• Lonchera saludable									
Fecha	Marzo 09 de 2025									
Participantes	La comunidad educativa La Martica (Docentes y estudiantes de todos los grados)									
Propósito/Objetivo	<ul style="list-style-type: none">• Ilustrar a la comunidad educativa sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.• Crear espacios de diálogo con la Comunidad educativa para que los hábitos de vida saludable que se enseñan en la institución, sean replicados en el hogar, la familia y la comunidad en general.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">• Importancia de una alimentación saludable desde temprana edad.• Valor nutritivo de las frutas.• Creando conciencia de una alimentación saludable para tener una vida sana.									
Competencias a desarrollar	<u>Aprender a aprender:</u> <ul style="list-style-type: none">• Comprendoque consumir frutas y/o verduras al día es un hábito que ayuda para mi salud.• Comprendo que debo tomar decisiones sobre alimentación saludable en mi entorno escolar, familiar y social..									
Descripción de la metodología utilizada										
Participativa: Todos los estudiantes de la sede La Martica, hicieron su aporte en el proceso de adquirir las frutas, lavarla, lavarse las manos, ver y escuchar atentos el video y la explicación y finalmente consumir el alimento preparado										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<ul style="list-style-type: none">• Socialización sobre la importancia de la alimentación saludable, haciendo énfasis en el consumo de frutas.• Motivación para la participación en la actividad grupal: Merienda saludable “ Ensalada de frutas”• Distribución de las frutas por grado.• Preparación de la misma.• Proceso del lavado de manos antes de consumirla.• Consumo de la lonchera saludable.										
Observaciones generales sobre la actividad										

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 9 /03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 3

Fue una actividad integradora, donde todos participaron, de acuerdo a sus posibilidades, se compartió, se disfruto y se hizo el proceso como estaba estipulado para disfrutar al 100 % la integración y del producto entre estudiantes y docentes.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Establecer cronograma de actividades, para reforzar este tipo de prácticas.

Evidencias fotográficas



	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 9 /03/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 3



Elaboró	Sede La Martica: Esperanza Escalante.	Revisó	
---------	---------------------------------------	--------	--

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 3

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL									
Actividad	Vida saludable								
Fecha	Primer semestre								
Participantes	Docente , Estudiante y padre de familia								
Propósito/Objetivo	Cuidar mi cuerpo todos los días comiendo bien, haciendo ejercicios								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> Grupo de alimentos (frutas, vegetales, cereales, proteínas y grasas) Lectura de etiquetas nutricionales 								
Competencias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los alimentos sanos para el cuerpo Comparar alimentos saludables y ultraprocesados Identificar los grupos de alimentos 								
Descripción de la metodología utilizada									
Activa, participativa y controlada en el estudiante y padres de familia									
Descripción de las actividades desarrolladas									
<ul style="list-style-type: none"> Grupos de alimentos por medio de rompecabezas En grupo exponen los tipos de alimentos Los padres realizan un salpición 									
Observaciones generales sobre la actividad									
<ul style="list-style-type: none"> Se concientizaron los estudiantes de la importancia de comer saludable Conocieron los beneficios de cada alimento Saben por qué algunos alimentos tienen el sello negro 									
Aspectos para el mejoramiento de la actividad									
Ninguna									
Evidencias fotográficas									
Elaboró					Revisó				

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 3



	<p align="center"> INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 006775 del 15 de noviembre 2022 </p>	Código: FSAI2024
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2024
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 3







	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 26/ 07/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 3

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL									
Actividad	Estilos de vida saludable – Alimentación con frutas								
Fecha	28 de marzo de 2025								
Participantes	La comunidad educativa Sede Astilleros (Docentes y estudiantes de todos los grados)								
Propósito/Objetivo	Fomentar en los estudiantes hábitos de vida saludable a través de la promoción del consumo de frutas y la reflexión sobre una alimentación balanceada como base del bienestar físico y mental.								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual	x	Anual
Temas a desarrollar	Importancia de una alimentación saludable y Hábitos saludables en la escuela y el hogar.								
Competencias a desarrollar	Reconoce prácticas de autocuidado relacionadas con la alimentación saludable. Participa en actividades escolares que promueven estilos de vida sanos. Interpreta y aplica conocimientos sobre los beneficios nutricionales de las frutas para su salud y crecimiento.								
Descripción de la metodología utilizada									
La actividad se desarrolló en dos momentos:									
1. Trabajo en aula por parte de cada docente: En cada salón, el docente socializó con los estudiantes la importancia de una alimentación saludable, enfocándose especialmente en el consumo de frutas. Se realizaron talleres lúdico-pedagógicos en los que los estudiantes exploraron los beneficios de las frutas, aprendieron a reconocerlas, clasificarlas por colores y vitaminas, y reflexionaron sobre cómo incluirlas en su dieta diaria. Se apoyaron con dibujos, sopa de letras, videos cortos y charlas participativas.									
2. Reunión grupal en el comedor escolar: Todos los estudiantes de la sede se reunieron en el comedor escolar, donde compartieron frutas que llevaron desde casa, fomentando el compartir con los compañeros. Este espacio promovió no solo la alimentación sana, sino también la convivencia y el valor de la generosidad. Se organizaron mesas por grupos y se dispuso de espacios para lavar las frutas antes de consumirlas. Los docentes acompañaron todo el proceso.									

	Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 26/ 07/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 3

Descripción de las actividades desarrolladas
<p>Charla y socialización sobre los beneficios de las frutas.</p> <p>Taller en el aula: dibujos, juegos y clasificación de frutas.</p> <p>Observación de videos educativos sobre alimentación saludable.</p> <p>Reunión colectiva en el comedor para compartir frutas.</p> <p>Dinámica de agradecimiento por el gesto de compartir.</p> <p>Registro fotográfico de la actividad para evidencias institucionales.</p>
Observaciones generales sobre la actividad
<p>Los estudiantes mostraron gran entusiasmo por participar en la actividad. La jornada fue muy significativa tanto a nivel educativo como formativo, ya que permitió fortalecer valores como el cuidado del cuerpo, la solidaridad y la responsabilidad con su salud. La participación de los docentes fue activa y comprometida en cada una de las fases. Algunos estudiantes no llevaron frutas por diversas razones, pero se procuró incluirlos en la jornada con apoyo de sus compañeros y docentes.</p>
Aspectos para el mejoramiento de la actividad
<p>Planificar con más antelación para garantizar que todos los estudiantes participen llevando frutas.</p> <p>Ampliar el acompañamiento con fichas informativas para los padres de familia.</p> <p>Incluir dinámicas físicas (como rondas o juegos de movimiento) relacionadas con hábitos saludables.</p>

	<p align="center">Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA SECRETARIA DE EDUCACION DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 26/ 07/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 3

Evidencias fotográficas			
<div>     </div>			
Elaboró	Jhon Jairo Becerra – Derly Moreno Gelves	Revisó	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: FSAI2025
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 2

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	VIDA SALUDABLE									
Fecha	14/10/2025									
Participantes	Docente y alumnos.									
Propósito/Objetivo	Promover en los estudiantes hábitos y estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar físico, mental y emocional, fomentando la práctica del ejercicio, la buena alimentación.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	
Temas a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">➤ Grupos de alimentos y su importancia.➤ Elaboración del plato saludable. (ensalada de frutas)➤ Consecuencias de una mala alimentación➤ Colorear frutas.➤ sopas de letras (tema las frutas)➤ crucigramas (Alimentos saludables)➤ Clasificación de los alimentos en :(saludables y chatarra)									
Competencias a desarrollar	<ul style="list-style-type: none">➤ Competencia comunicativa: Expresa sus ideas, opiniones y aprendizajes sobre los hábitos saludables mediante dibujos, exposiciones y trabajos en grupo.➤ Competencia social y personal: Desarrolla autonomía, responsabilidad y toma de decisiones frente al cuidado de su cuerpo y su entorno.									
Descripción de la metodología utilizada										
<ul style="list-style-type: none">➤ Se empleará una metodología activa y participativa, donde los estudiantes aprenderán a través de actividades prácticas, dinámicas grupales, videos educativos y reflexiones guiadas. Se fomentará el trabajo en equipo, el diálogo y la toma de conciencia sobre la importancia de adoptar hábitos saludables en su vida diaria.										
Descripción de las actividades desarrolladas										
<ul style="list-style-type: none">➤ Los estudiantes participarán en una jornada titulada “Viviendo saludablemente”, en la cual realizarán estaciones temáticas sobre alimentación balanceada. A través de juegos, carteleras, y exposiciones, cada grupo presentará mensajes y prácticas que promuevan el cuidado del cuerpo y la mente, fortaleciendo así la responsabilidad hacia su propio bienestar.										
Observaciones generales sobre la actividad										
<ul style="list-style-type: none">➤ Los estudiantes participaron con entusiasmo y demostraron interés en aprender sobre los hábitos saludables. Se evidenció trabajo en equipo, creatividad y buena disposición durante las actividades. Algunos grupos necesitaron orientación para organizar mejor sus presentaciones, pero en general se cumplió con los objetivos propuestos de manera satisfactoria.										

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Decreto de creación No. 000828 de 2002 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: FSAI2025
		Versión: 1.0
		Fecha: __/__/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 2

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

- Es importante fortalecer la puntualidad y la organización al momento de desarrollar las actividades. Algunos estudiantes deben mejorar la expresión oral y la participación equitativa dentro del grupo. También se recomienda profundizar en los temas de alimentación saludable y ejercicio físico para afianzar los conocimientos adquiridos.

Evidencias fotográficas

SEDE RANCHO GRANDE



Elaboró

Revisó

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 4

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Alimentación saludable									
Fecha	2025									
Participantes	Sedes de primaria									
Propósito/Objetivo	Promover en los estudiantes de la sede La Ye de la Institución Educativa Agrícola Risaralda hábitos de vida saludables, fortaleciendo el cuidado del cuerpo y la alimentación equilibrada a través de actividades pedagógicas y creativas, como el uso de disfraces de frutas y la participación en experiencias lúdicas que fomenten el consumo de alimentos nutritivos y el aprecio por los productos naturales de nuestra región.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	x
Temas a desarrollar	<p>Durante el desarrollo del proyecto “Alimentación saludable y disfraces de frutas”, los estudiantes conocerán la importancia de mantener una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras y alimentos naturales que aporten vitaminas y energía para crecer sanos. Se abordarán temas como los grupos de alimentos, la función que cumplen en el cuerpo, y los beneficios de reducir el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y golosinas. A través de ejemplos sencillos y conversaciones guiadas, los niños aprenderán cómo una buena alimentación mejora su salud, su rendimiento escolar y su bienestar diario.</p> <p>Además, se fomentará la creatividad y la expresión artística mediante la elaboración y presentación de disfraces inspirados en diferentes frutas, resaltando sus colores, formas y beneficios. Esta actividad permitirá integrar áreas como Ciencias Naturales, Educación Artística y Ética, promoviendo valores de trabajo en equipo, respeto y cuidado del medio ambiente. De esta forma, los estudiantes no solo aprenderán sobre alimentación saludable, sino que también fortalecerán su sentido de pertenencia, la autoestima y la alegría de participar en actividades colectivas que embellecen y dan vida a la escuela.</p>									

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 4

Competencias a desarrollar	Reconoce la importancia de una alimentación saludable para el cuidado del cuerpo y la prevención de enfermedades, aplicando hábitos adecuados de consumo de alimentos y participando activamente en actividades escolares que promueven estilos de vida sanos y sostenibles.
Descripción de la metodología utilizada	
<p>La metodología utilizada en el desarrollo de la actividad se basó en la participación activa y el aprendizaje vivencial. La jornada se llevó a cabo en el patio salón de la sede La Ye, un espacio amplio y adecuado que permitió la integración de todos los estudiantes. Se promovieron momentos de diálogo, exposición y disfrute, brindando oportunidades para que cada grupo presentara sus disfraces de frutas y compartiera mensajes sobre la alimentación saludable. La dinámica fue lúdica y participativa, fomentando la creatividad, el trabajo en equipo y la apropiación de hábitos saludables a través de la experiencia y la interacción entre compañeros.</p>	
Descripción de las actividades desarrolladas	
<p>Durante la actividad, los estudiantes participaron en una jornada llena de color y aprendizaje en torno al tema de la alimentación saludable. Se inició con una breve charla sobre la importancia de consumir frutas y mantener buenos hábitos alimenticios, seguida de una exposición en la que cada grupo presentó su disfraz elaborado con materiales reciclables, representando diferentes frutas. Luego se realizaron desfiles, juegos y dinámicas que destacaron los beneficios de una dieta equilibrada. Finalmente, se compartieron mensajes de reflexión y compromiso para seguir promoviendo estilos de vida saludables dentro y fuera de la escuela.</p>	
Observaciones generales sobre la actividad	
<p>La jornada se desarrolló en un ambiente de alegría, creatividad y participación. Los estudiantes demostraron gran entusiasmo al presentar sus disfraces y compartir lo aprendido sobre la importancia de una alimentación saludable. Se evidenció integración entre los diferentes grados y un trabajo colaborativo tanto en la preparación como en la ejecución de la actividad. Además, el uso del patio salón permitió un espacio adecuado para la expresión artística y el fortalecimiento de valores como el respeto, la cooperación y la sana convivencia escolar.</p>	
Aspectos para el mejoramiento de la actividad	
<p>Para próximas actividades, se recomienda una mejor organización del tiempo y la distribución de los grupos, con el fin de garantizar que todos los estudiantes tengan oportunidad de participar de manera equitativa. También sería conveniente reforzar la preparación previa en el aula, brindando mayor</p>	

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 4

acompañamiento en la elaboración de los disfraces y materiales, así como promover la participación de las familias en la sensibilización sobre hábitos alimenticios saludables.

Evidencias fotográficas



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 4 de 4




Elaboró	Dubier Adrián Bastos	Revisó	Equipo de trabajo sede educativa la Ye.
---------	----------------------	--------	---

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: _11_/_04_/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 4

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Actividad lúdica y deportiva									
Fecha	11 de abril de 2025									
Participantes	Estudiantes, docentes y algunos padres de familia.									
Propósito/Objetivo	Fomentar en los niños y niñas la importancia sobre la actividad física y el cuidado del cuerpo.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	X
Temas a desarrollar	<div><div>1. <i>Oración</i></div><div>2. <i>Explicación sobre las actividades a desarrollar.</i></div><div>3. <i>Ejercicios de estiramiento</i></div><div>4. <i>Bailo terapia</i></div><div>5. <i>Participación de niños en pasos</i></div><div>6. <i>Carrera de atletismo por grados</i></div><div>7. <i>Ubicación de partidos de fútbol por grados y sectores</i></div><div>8. <i>Hidratación</i></div><div>9. <i>Marcha final.</i></div></div>									
Competencias a desarrollar	Se vincula en los procesos deportivos, donde se tiene en cuenta las destrezas y habilidades de cada estudiante de acuerdo a su grado y dificultad de ejecución									
Descripción de la metodología utilizada										
Organización en el patio salón por grados, disposición de las actividades, paso a la cancha sintética, retorno aa la escuela, finalización de la actividad.										

Descripción de las actividades desarrolladas
<p>Se inicia la actividad con el saludo de bienvenida y el ingreso de los grados y disposición en el patio salón.</p> <p>Se realiza una breve explicación sobre las actividades a desarrollar.</p> <p>Se ejecutan ejercicios de estiramiento para evitar problemas en la ejecución de las actividades.</p> <p>Se da inicio a la bailo terapia donde se realizan pasos sencillos y fáciles de ejecutar por cada uno de los diferentes estudiantes de la sede.</p> <p>Se otorga el espacio para que pasen estudiantes y realicen movimientos según la música para ser imitados por los demás niños.</p> <p>De manera organizada y al culminar la bailo terapia se pasa a la cancha sintética para continuar con la jornada deportiva</p> <p>Se organizan grupos de seis estudiantes por grado para la realización de carreras de atletismo.</p> <p>Al culminar la carrera se organiza grupos y distribución de la cancha para partidos de fútbol.</p> <p>Se realiza un espacio para hidratación y retorno a la sede.</p>

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: _11_/_04_/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 4
Marcha final.		
Observaciones generales sobre la actividad		
Las actividades deportivas permiten los estudiantes valorar la actividad física como parte de sus vidas y les enseña al cuidado de su cuerpo.		

Aspectos para el mejoramiento de la actividad	
Se debe realizar una mejor distribución de las tareas de cada docente y su cumplimiento para que haya mejor organización y las actividades se puedan ejecutar sin problemas. El comportamiento de los estudiantes en la formación es un aspecto que se debe seguir trabajando para futuras actividades.	
Evidencias fotográficas	
<div>   </div>	
Elaboró	ERIKA TATIANA PEÑARANDA CABRERA
Revisó	DOCENTES SEDE LA YE

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 1 de 5

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL										
Actividad	Intersedes 2025									
Fecha	Junio del 2025									
Participantes	Sedes de primaria									
Propósito/Objetivo	El propósito de realizar los Juegos o Encuentros Deportivos Intersedes en nuestra institución educativa es fortalecer la integración, el compañerismo y el sentido de pertenencia entre los estudiantes de las once sedes que conforman el colegio. A través de las diferentes disciplinas deportivas, se busca promover hábitos de vida saludable, el trabajo en equipo, la sana competencia y el respeto mutuo, generando espacios de convivencia que fortalezcan la formación integral de los estudiantes.									
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual		Anual	x
Temas a desarrollar	<p>Aplicar la transversalidad del proyecto “Hábitos de Vida Saludables”</p> <p>Integrar los principios del proyecto institucional en las actividades deportivas, promoviendo la buena alimentación, la actividad física regular y el cuidado del cuerpo y la mente. De esta manera, se fomenta una cultura escolar orientada al bienestar integral de todos los estudiantes.</p> <p>Fomentar los valores mediante la participación lúdica y deportiva</p> <p>Utilizar el deporte como una herramienta para fortalecer valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad, la disciplina y el trabajo en equipo. A través de la competencia sana y la recreación, se busca formar ciudadanos responsables y con espíritu de cooperación.</p> <p>Contribuir como sede al mejoramiento institucional y de la comunidad</p>									

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 2 de 5

	Promover la participación activa de la sede en el desarrollo de los juegos intersedes, aportando al fortalecimiento de la identidad institucional, la convivencia escolar y el vínculo con la comunidad educativa. Así, cada sede se convierte en un espacio de crecimiento, unión y orgullo colectivo.
Competencias a desarrollar	Desarrolla competencias ciudadanas, corporales y sociales al participar activamente en actividades deportivas y recreativas que promueven la convivencia, la cooperación, el respeto y los hábitos de vida saludables, fortaleciendo así su formación integral y sentido de pertenencia institucional.

Descripción de la metodología utilizada

La metodología del evento Intersedes se desarrolló de manera **participativa y formativa**, integrando actividades deportivas, artísticas y culturales. El encuentro inició con un **desfile institucional**, en el que cada sede se presentó con uniformes, pancartas y muestras de identidad. Luego, se realizaron **presentaciones de danzas y muestras culturales**, resaltando la diversidad y el talento de los estudiantes. Posteriormente, se programaron las **competencias deportivas y recreativas** según el cronograma establecido, promoviendo el juego limpio y la sana convivencia. Durante todo el evento, los docentes acompañaron como orientadores y mediadores, asegurando la **organización, inclusión y participación activa** de toda la comunidad educativa.

Descripción de las actividades desarrolladas

Durante el evento Intersedes se desarrollaron diversas actividades deportivas, recreativas y culturales que fortalecieron la integración entre las once sedes de la institución. La jornada inició con un colorido desfile inaugural, en el que cada sede desfiló con entusiasmo mostrando sus

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 3 de 5

uniformes, carteles y mensajes de unión. Luego, los estudiantes deleitaron al público con presentaciones de danzas típicas y modernas, resaltando el talento y la identidad cultural de la comunidad educativa. Todo el evento se desarrolló en un ambiente de alegría, convivencia y compromiso institucional.


Observaciones generales sobre la actividad

El evento Intersedes se destacó por su buena organización, el entusiasmo de los participantes y el ambiente de convivencia que se vivió durante toda la jornada. Los estudiantes demostraron compromiso, respeto y alegría en cada actividad, reflejando los valores institucionales y el espíritu deportivo. Se evidenció una gran integración entre las diferentes sedes, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la unión escolar. Asimismo, las presentaciones culturales y el desfile permitieron resaltar la creatividad y el talento artístico de los niños y jóvenes. En general, fue una experiencia enriquecedora, educativa y formativa, que dejó aprendizajes significativos para toda la comunidad educativa.

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

Aunque el evento Intersedes fue exitoso en su desarrollo y participación, se identifican algunos aspectos a mejorar para futuras ediciones. Es necesario fortalecer la planificación logística y el manejo de los tiempos, garantizando que todas las actividades se realicen según lo programado. También se recomienda mejorar la distribución de recursos y materiales deportivos, así como ampliar los espacios de hidratación y ubicación de los padres de familia. Además, sería conveniente promover una mayor participación de las familias y la comunidad, y reforzar la comunicación intersedes para optimizar la organización y el trabajo colaborativo.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 4 de 5

Evidencias fotográficas


[Escriba texto]

	<p>INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 de 24 de octubre de 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: 20/06/2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	ACTIVIDADES INSTITUCIONALES Seguimiento a actividades institucionales	Página 5 de 5



Elaboró	Dubier Adrián Bastos	Revisó	Equipo de trabajo sede educativa la Ye.
---------	----------------------	--------	---

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 1 de 11

Información académica de la guía					
Área/Asignatura	Educación física recreación y deporte		Profesor	Álvaro Albarracín Urbina	
Título de la unidad	Unidad 1		Temática	El bienestar físico.	
Grado	Decimo y Undecimo	Periodo	1,2,3,4.	Sede Educativa	Central
Día/semana/mes (previsto para el aprendizaje)	Una por periodo			Duración	2 horas
Propósito de formación	Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.				
Competencias desarrollar	a - Competencia físico motriz: Interpretativa, promoviendo el bienestar físico y el disfrute de la actividad física Incluyendo conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que se coordinan para actuar de manera autónoma y eficaz.				
DBA'S Asociados	<ul style="list-style-type: none">➤ Desarrollar capacidades físicas relacionadas con el equilibrio, la coordinación, el ajuste postural, valencias físicas, habilidades motoras, que le permitan tener un estado físico óptimo aportando a la conservación y mejoramiento de la salud.➤ <input type="checkbox"/> Disfrutar sanamente momentos recreativos que desarrollen sus habilidades rítmicas y su expresión corporal a través de dinámicas, juegos y demás actividades lúdicas, teniendo en cuenta condiciones de seguridad.➤ <input type="checkbox"/> Dominar los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes asignados, aplicándolos en situaciones reales de juego, teniendo en cuenta conceptos técnicos preventivos de lesiones.				
Indicadores de Desempeño					
Conocimiento (saber)		Habilidades (saber hacer)		Actitudes y valores (ser)	
<ul style="list-style-type: none">• Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades según el tipo de deporte seleccionado.		<ul style="list-style-type: none">• Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física en determinado deporte.		<ul style="list-style-type: none">• Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás durante la práctica deportiva.	
Actividades de Indagación (Exploración de pre saberes)					
. Lluvia de Ideas y Discusión Grupal:					
<ul style="list-style-type: none">• Pregunta inicial:<ul style="list-style-type: none">○ ¿Qué significa para ustedes "bienestar físico"?○ ¿Qué actividades realizan para sentirse físicamente bien?○ ¿Qué creen que afecta negativamente el bienestar físico?					
Conceptualización					
EL BIENESTAR FÍSICO					
El bienestar físico es fundamental en el área de educación física por varias razones:					

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 2 de 11

<p>1. Mejora la salud general:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prevención de enfermedades: La actividad física regular reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. • Fortalecimiento del sistema inmunológico: El ejercicio fortalece las defensas del cuerpo, haciéndolo más resistente a infecciones. • Control del peso: La educación física ayuda a mantener un peso saludable, previniendo problemas de salud relacionados con el sobrepeso y la obesidad. • Salud ósea y muscular: El ejercicio fortalece los huesos y músculos, previniendo la osteoporosis y mejorando la movilidad. <p>2. Desarrollo de habilidades motoras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La educación física permite a los estudiantes desarrollar habilidades motoras básicas y complejas, como correr, saltar, lanzar y atrapar. • Estas habilidades son esenciales para participar en una variedad de actividades físicas y deportivas a lo largo de la vida. <p>3. Bienestar mental y emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ejercicio libera endorfinas, que tienen efectos positivos en el estado de ánimo y reducen el estrés y la ansiedad. • La participación en actividades físicas fomenta la autoestima, la confianza en uno mismo y el sentido de logro. • La educación física también promueve la socialización y el trabajo en equipo, lo que contribuye al bienestar emocional. <p>4. Hábitos de vida saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La educación física inculca hábitos de vida saludables que pueden durar toda la vida. • Los estudiantes aprenden la importancia de la actividad física regular, la alimentación saludable y el descanso adecuado. <p>5. Rendimiento académico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudios han demostrado que la actividad física regular puede mejorar la concentración, la atención y el rendimiento académico. • El ejercicio también puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede tener un impacto positivo en el aprendizaje. <p>El bienestar físico es un componente esencial de la educación física, ya que contribuye a la salud general, el desarrollo de habilidades, el bienestar mental y emocional, la adquisición de hábitos saludables y el rendimiento académico</p> <p>El bienestar físico es un concepto holístico que abarca múltiples aspectos de la vida, y todos ellos están intrínsecamente conectados. Aquí se explica cómo se entrelazan estos aspectos:</p> <p>1. Salud Física y Mental: Un Diálogo Constante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Influencia Mutua: <ul style="list-style-type: none"> ○ La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. ○ El estrés crónico puede manifestarse en síntomas físicos como dolores de cabeza, tensión muscular y problemas digestivos. ○ Una buena salud física contribuye a una mayor confianza y autoestima, lo que a su vez favorece la salud mental. • Ejemplo:

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 3 de 11

- Una persona que realiza ejercicio regularmente experimenta una reducción del estrés y una mejora en su estado de ánimo, lo que a su vez la motiva a mantener hábitos saludables.

2. Desarrollo Físico y Calidad de Vida: Un Círculo Virtuoso

- **Interdependencia:**
 - El desarrollo de habilidades motoras y el fortalecimiento muscular permiten realizar actividades cotidianas con mayor facilidad.
 - Una mayor movilidad y flexibilidad contribuyen a la independencia y la capacidad de disfrutar de actividades recreativas.
 - La actividad física regular aumenta la energía y la vitalidad, lo que mejora la calidad de vida en general.
- **Ejemplo:**
 - Una persona que mantiene su fuerza y flexibilidad a medida que envejece puede seguir disfrutando de sus pasatiempos y actividades favoritas, lo que mejora su calidad de vida.

3. Hábitos Saludables: La Base del Bienestar

- **Fundamentos:**
 - La actividad física regular, una alimentación equilibrada y el descanso adecuado son los pilares del bienestar físico.
 - Estos hábitos se refuerzan mutuamente: el ejercicio mejora el sueño, una buena alimentación proporciona energía para la actividad física, y el descanso permite la recuperación muscular.
 - La reducción de hábitos nocivos, como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, también forman una parte fundamental.
- **Ejemplo:**
 - Una persona que adopta una dieta saludable y realiza ejercicio regularmente experimenta una mejora en su salud cardiovascular, su energía y su estado de ánimo.

4. Rendimiento: El Resultado del Equilibrio

- **Conexión Integral:**
 - El bienestar físico influye en el rendimiento en todas las áreas de la vida: académica, laboral y deportiva.
 - Una buena salud física y mental mejora la concentración, la atención y la capacidad de tomar decisiones.
 - La actividad física regular aumenta la resistencia y la productividad.
- **Ejemplo:**
 - Un estudiante que realiza ejercicio regularmente tiene una mayor capacidad de concentración y un mejor rendimiento académico.

El bienestar físico es un sistema complejo y dinámico en el que todos los aspectos están interconectados. Al cuidar cada uno de estos aspectos, se logra un equilibrio que permite disfrutar de una vida plena y saludable.



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 4 de 11

Actividad Teórica

- Mediante un cuestionario de 10 preguntas tipo ICFES, múltiple respuesta desarrollo el tema de manera que logremos tener claro la importancia de “El bienestar físico”.

NOTA: Este tipo de preguntas constan de un enunciado y cuatro opciones de respuesta (A, B, C y D). Sólo una de estas opciones responde correctamente a la pregunta.

Usted debe seleccionar la respuesta correcta y marcarla en su hoja de respuestas, rellenando el óvalo correspondiente a la letra que identifica la opción elegida.

Actividad practica

1. Calentamiento Divertido:

- Juegos de movimiento:** Utiliza juegos como "Simón dice" con variaciones que incluyan estiramientos y movimientos articulares.
- Circuitos de calentamiento:** Crea estaciones con ejercicios sencillos (saltos, trote, giros) y música para hacerlo más dinámico.

2. Actividades Cardiovasculares:

- Carreras de relevos:** Organiza carreras de relevos con diferentes modalidades (velocidad, obstáculos) para aumentar la frecuencia cardíaca.
- Juegos de persecución:** Juegos como el "pilla-pilla" o el "pañuelo" son excelentes para trabajar la resistencia cardiovascular.
- Baile:** Incorpora sesiones de baile con coreografías sencillas y ritmos variados.

3. Fuerza y Resistencia Muscular:

- Circuitos de fuerza:** Diseña circuitos con ejercicios como sentadillas, flexiones, planchas y saltos.
- Juegos de fuerza:** Utiliza juegos como el "tira y afloja" o el "empujar la pared" para trabajar la fuerza de forma lúdica.
- Ejercicios con el propio peso:** Enseña ejercicios como las sentadillas, flexiones y abdominales, haciendo hincapié en la técnica correcta.

4. Flexibilidad y Movilidad:

- Rutinas de estiramientos:** Realiza sesiones de estiramientos estáticos y dinámicos, enfocándose en los principales grupos musculares.
- Juegos de flexibilidad:** Utiliza juegos como el "limbo" o el "estiramiento en parejas" para hacer el trabajo de flexibilidad más entretenido.

5. Coordinación y Equilibrio:

- Circuitos de coordinación:** Crea circuitos con ejercicios que requieran coordinación, como saltar la cuerda, lanzar y atrapar pelotas, o realizar movimientos con aros.
- Juegos de equilibrio:** Utiliza juegos como caminar sobre una línea, hacer equilibrio en un pie o realizar posturas de yoga para trabajar el equilibrio.

6. Relajación y Vuelta a la Calma:

- Ejercicios de respiración:** Enseña técnicas de respiración profunda y relajación para reducir el estrés y la tensión muscular.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 5 de 11

- **Estiramientos suaves:** Realiza una sesión de estiramientos suaves al final de la clase para relajar los músculos y prevenir lesiones.
- **Visualización:** Guía a los estudiantes en ejercicios de visualización para promover la relajación mental y física.

Actividad transversal (PPT) o complementaria

- **Proyecto estilos de vida saludable:**
- **Realizar un circuito que permita, mejorar la condición física y colocar en la practica la importancia de la hidratación, alimentación equilibrada, higiene como cuidado personal, descanso y manejo del estrés buscando promover el bienestar integral.**

Evaluación

Evidencias de aprendizaje	Criterios de evaluación	Técnicas e instrumentos de evaluación
Evidencia de conocimiento	<ul style="list-style-type: none">• Participación y asistencia a las clases.• Actitud hacia el trabajo en equipo y el respeto a los compañeros y adversarios.• Comprensión de las reglas de las actividades asignadas.	Reflexiones sobre la experiencia de la actividad Observación de la conducta durante las actividades
Evidencia de desempeño	Trabajo en equipo y comunicación: Se evaluará la capacidad de los estudiantes para trabajar en equipo y comunicarse efectivamente con sus compañeros durante el juego.	Registros de participación en las actividades.
Evidencia de producto	Actitud y participación: Se evaluará la actitud positiva, la disposición para aprender y la participación activa de los estudiantes en las actividades de la clase.	Observación directa del desempeño de los estudiantes durante las actividades. Presentación del cuaderno con el taller-

Autoevaluación

¿Qué aprendí?	
¿Qué se me dificultó?	
¿Qué puedo hacer para mejorar?	

Recursos necesarios

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte. MEN.
Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS.
Organización Panamericana de la Salud. (2021). Promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles mediante la actividad física. OPS.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 6 de 11

Ruiz, L. M., & García, A. (2019). Educación física y salud: fundamentos y estrategias didácticas. Editorial Síntesis.
Torres, J., & Rodríguez, P. (2022). Estilos de vida saludable y bienestar integral en la escuela. Universidad Pedagógica Nacional.

Resumen sobre el desarrollo del taller de transversalidad estilos de vida saludable:

El documento 'Taller de Transversalidad: Estilos de Vida Saludable' elaborado en el área de Educación Física, Recreación y Deporte del Instituto Agrícola Risaralda, presenta una propuesta pedagógica dirigida al grado décimo y undécimo con el propósito de promover el bienestar físico como componente esencial del desarrollo integral del estudiante.

La guía plantea que el bienestar físico implica una relación armónica entre salud corporal, equilibrio emocional, hábitos saludables y desempeño académico. A través de actividades teóricas y prácticas, se busca que los estudiantes asuman la actividad física con autonomía, fomenten la práctica deportiva responsable y comprendan la relación entre ejercicio, nutrición, descanso e higiene personal.

El documento integra los Desempeños Básicos de Aprendizaje (DBA) relacionados con el desarrollo de capacidades físicas —como equilibrio, coordinación, fuerza y resistencia—, así como la valoración del juego y la recreación como medios para fortalecer habilidades sociales y emocionales. Las competencias físico-motrices, interpretativas y actitudinales se abordan mediante estrategias activas, como circuitos de entrenamiento, juegos cooperativos, sesiones de baile y ejercicios de relajación.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 7 de 11

La evaluación se concibe desde un enfoque formativo, valorando la participación, el trabajo en equipo, la comprensión conceptual y la actitud del estudiante durante las actividades. Se incluyen evidencias de conocimiento, desempeño y producto, acompañadas de una autoevaluación reflexiva que fortalece la autonomía y la autorregulación del aprendizaje.

Finalmente, el taller se articula con una actividad transversal titulada 'Proyecto Estilos de Vida Saludable', que promueve la práctica de hábitos positivos en torno a la hidratación, la alimentación equilibrada, la higiene y el descanso. Esta propuesta contribuye a la formación integral del estudiante, fortaleciendo su bienestar físico y mental dentro de un marco educativo que integra teoría, práctica y reflexión.

REFERENCIAS:

Ministerio de Educación Nacional. (2017). Lineamientos curriculares de Educación Física, Recreación y Deporte. MEN.

Organización Mundial de la Salud. (2020). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS.

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles mediante la actividad física. OPS.

Ruiz, L. M., & García, A. (2019). Educación física y salud: fundamentos y estrategias didácticas. Editorial Síntesis.

Torres, J., & Rodríguez, P. (2022). Estilos de vida saludable y bienestar integral en la escuela. Universidad Pedagógica Nacional.

ACTIVIDAD INSTITUCIONAL	
Actividad	"El bienestar físico "-Proyecto transversal estilos de vida saludable

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 8 de 11

Fecha	año 2025								
Participantes	Estudiantes de Decimo y Once grado de la sede central del Instituto Agrícola Risaralda								
Propósito/Objetivo	Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.								
Frecuencia	Diaria		Semanal		Quincenal		Mensual	x	Anual
Temas a desarrollar	El bienestar físico.								
Competencias a desarrollar	- Competencia físico motriz: Interpretativa, promoviendo el bienestar físico y el disfrute de la actividad física Incluyendo conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que se coordinan para actuar de manera autónoma y eficaz.								

Descripción de la metodología utilizada

La metodología de aprendizaje colaborativo: los estudiantes trabajan en grupos para alcanzar metas comunes, compartiendo conocimientos y habilidades en un esfuerzo conjunto. Esta estrategia fomenta la participación activa, la interdependencia positiva y el desarrollo de habilidades sociales cruciales como la comunicación, el liderazgo y la resolución de problemas, beneficiando el proceso de aprendizaje de cada individuo.

Descripción de las actividades desarrolladas

PROYECTO TRANSVERSAL ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GRADO DECIMO - UNDECIMO

Temática: El bienestar físico.

Propósito (objetivo): Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

Actividad:

Teórica: Cuestionario tipo ICFES de 10 preguntas de opción múltiple sobre la importancia del bienestar físico.

Práctica: Ejercicios de calentamiento, actividades cardiovasculares, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y movilidad, coordinación y equilibrio, y relajación o vuelta a la calma.

Desarrollo de la actividad:

- * Se inicia con juegos de movimiento (“Simón dice”, circuitos de calentamiento).
- * Luego se realizan actividades cardiovasculares (carreras, juegos, baile).
- * Se desarrollan ejercicios de fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación mediante circuitos y juegos lúdicos.
- * Finaliza con ejercicios de relajación, respiración y estiramientos suaves.
- * Como actividad transversal, se incluye el *Proyecto Estilos de Vida Saludable*, enfocado en promover la hidratación, alimentación equilibrada, higiene personal, descanso y manejo del estrés.

Propósito:

1. Asumir con autonomía la práctica cotidiana de la actividad física favoreciendo el cuidado de sí mismo.

Observaciones generales sobre la actividad

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 9 de 11

Las actividades se están desarrollando en los diferentes periodos académicos, dando cumplimiento a la propuesta dada

Aspectos para el mejoramiento de la actividad

- Presentar puntualmente los informes de seguimiento terminado cada producto propuesto desde el proyecto transversal estilos de vida saludable.
- Recopilar los informes de seguimiento y enviarlos al líder del proyecto.

Evidencias fotográficas



	<p align="center">INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024</p>	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADEMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 10 de 11



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA Instituto Agrícola Risaralda MUNICIPIO DE EL ZULIA NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01 Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre 2024	Código: GA2024
		Versión: 1.0
		Fecha: / /2025
ÁREA DE GESTIÓN ACADÉMICA	AREA DE EDUCACION FISICA RECCREACION Y DEPORTE. DECIMO GRADO	Página 11 de 11

ACTIVIDAD FISICA RUTINA DIARIA		
SKIPPION	PIERNA Y ABDOMEN	2 x 30 S
TORCE DE RODILLA CON CODO	BICEPS CARGUJA	2 x 30 S
DENTADILLAS	GLUTEO	2 x 30 S


FICHA DE SEGUIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA
DEL ESTUDIANTE POR PERIODO DURANTE EL AÑO ACUHO

Institución educativa:
Grado: 10^o
Asignatura:

Nombre y apellidos: Jhonatan Lopez
Teléfono:

Edad: 15
Peso: 40
Sexo: (M/F)

TRIATLÓN ESCOLAR UNIDAD MEDIDA	Días	CONTROL			
		Per. 1	Per. 2	Per. 3	
Velocidad(20 O 30 m)	6.15				segundos
Salto largo	110				m. y cm
Lanzamiento					metros
Capacidades					
Flexibilidad					cm
Fuerza abdominal	14				nº Rept (30"segundos)
Fuerza dorsal					nº Rept (30"segundos)
Potencia de Piernas	10				En centímetros
Potencia de brazos	10				nº Rept (30"segundos)
Resistencia(5 minutos)	295				m recorridos
Habilidad	78				nº Rept (30"segundos)
Dinámica general (cuerda)	45				Ejecución
Antecedentes patológicos					
Fecha de registro					



Elaboró		Revisó	
---------	--	--------	--