

	<p style="text-align: center;">INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394</p>	CODIGO CCD-PRES-002 VERSION 01
	<p style="text-align: center;">INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.</p>	FECHA 201-04-2025

**INFORME PROYECTO TRANSVERSAL HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**

PLAN DE ACCIÓN

OBJETIVO	METAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHA
<p>Implementar condiciones propias para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad Colegio Integrado Campo Dos, promoviendo hábitos saludables en los aspectos nutricionales, higiénicos, físicos, psicológicos y de manejo del tiempo, mediante la implementación de estrategias educativas orientadas al logro de una escuela saludable.</p>	<p>Al finalizar el primer y segundo semestre académico del 2025 se habrán hecho diversas campañas de sensibilización y aplicación de hábitos y estilos de vida saludable en donde participe la comunidad educativa.</p>	<p>Hábitos y estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.</p>	<p>Charlas educativas por los representantes sobre higiene y presentación personal a través del área de educación física.</p> <p>Campaña sobre hábitos y estilos de vida saludable. (Video educativo e imagen ilustrativa, redes sociales, emisora, grupos)</p> <p>Celebración día mundial de la actividad física.</p> <p>Video por los representantes, charla sobre la importancia de hábitos y estilo de vida saludable.</p>	<p>Jeison Omar Duarte Ontiveros.</p> <p>Jonathan Martinez Florian.</p> <p>Kebin Joel Lizarazo Mora.</p> <p>Jairo Valderrama Gonzalez.</p>	<p>14 de Febrero.</p> <p>21 de Marzo.</p> <p>6 de Abril.</p> <p>23 de mayo.</p>

			<p>Promoción y participación deportiva.</p> <p>Actividades que promueven el hábito deportivo.</p> <p>Escuela de formación deportiva.</p> <p>Imagen digital sobre, alimentación saludable.</p> <p>Video sobre la salud mental y control de emociones a través del deporte.</p>		<p>25 de Julio.</p> <p>8 de Agosto.</p> <p>12 de Septiembre.</p> <p>17 de Octubre.</p>
--	--	--	---	--	--

	<p style="text-align: center;"> INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394 </p>	<p style="text-align: center;"> CODIGO CCD-PRES-002 </p>
		<p style="text-align: center;"> VERSION 01 </p>
INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.		<p style="text-align: center;"> FECHA 201-04-2025 </p>

Avances del Plan de Acción – Área de Educación Física

Teniendo como referencia el plan de acción establecido, hasta la fecha se han ejecutado seis 7 tareas, mientras que 1 se encuentran actualmente en desarrollo.

1. Charla educativa sobre higiene y presentación personal

La primera actividad se desarrolló el 18 de febrero, dirigida por los representantes de cada grado en la jornada de la mañana y por los docentes encargados del proyecto en la jornada de la tarde.

El objetivo principal fue promover hábitos de higiene y una adecuada presentación personal a través del área de Educación Física.

Cabe resaltar que esta labor tiene un seguimiento continuo por parte de los docentes del área, quienes refuerzan el uso correcto del uniforme y la higiene personal antes y después de cada clase.

2. Interacción con la comunidad educativa

El 26 de marzo se dio inicio a la segunda actividad, enfocada en fomentar la interacción con la comunidad educativa mediante las redes sociales institucionales.

Se publicó una imagen ilustrativa sobre el “semáforo alimenticio”, destacando los alimentos que se deben evitar, moderar y consumir con frecuencia, promoviendo así hábitos alimentarios saludables.

3. Torneo Intercursos 2025

A inicios del mes de marzo comenzó el torneo de intercursos 2025, el cual culminó exitosamente en la última semana de noviembre, durante la Semana Cultural.

En total se jugaron cinco (5) finales: dos femeninas y tres masculinas, clasificadas por categorías de edad.

Durante el torneo se promovieron valores como el control de emociones, el respeto hacia los rivales, árbitros y espectadores, fortaleciendo la sana convivencia y el trabajo en equipo.

	<p style="text-align: center;"> INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394 </p>	<p style="text-align: center;"> CODIGO CCD-PRES-002 </p>
		<p style="text-align: center;"> VERSION 01 </p>
INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.		<p style="text-align: center;"> FECHA 201-04-2025 </p>

4. Escuelas de Formación Deportiva

El 17 de marzo, en horas de la tarde, se dio inicio al programa Escuelas de Formación Deportiva, con el propósito de fomentar el hábito deportivo en la comunidad estudiantil.

Las disciplinas implementadas fueron: fútbol sala, fútbol de salón, voleibol, baloncesto, ajedrez y atletismo.

Estas actividades están abiertas a todos los estudiantes y son direccionadas por los docentes encargados del proyecto.

5. Día Mundial de la Actividad Física

Entre el 7 y el 11 de abril, se desarrolló la jornada conmemorativa del “Día Mundial de la Actividad Física”, cumpliendo con lo establecido en el plan de acción.

La actividad fue implementada en todos los grados de la institución, promoviendo la importancia del movimiento y la vida activa.

6. Video importancia de hábitos y estilos de vida saludable

El 23 de mayo se realizó una publicación acerca de la importancia de los hábitos y estilos de vida saludables que radican en su papel fundamental para mantener el bienestar físico, mental y social a lo largo de la vida. Adoptar rutinas saludables permite prevenir enfermedades, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y favorecer un desarrollo integral en todas las etapas.

7. Promoción de la alimentación saludable

Finalmente, el 12 de septiembre, a través del área de Educación Física, se abordaron temas relacionados con la alimentación saludable.

Durante esta jornada se utilizó una imagen informativa que facilitó la comprensión de los contenidos y permitió generar conciencia en los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada.

	<p>INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394</p>	CODIGO CCD-PRES-002
		VERSION 01
<p>INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.</p>		FECHA 201-04-2025

ANEXOS





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre
del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
CCD-PRES-002

VERSION
01

**INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE.**

FECHA
201-04-2025



	<p style="text-align: center;">INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU</p> <p style="text-align: center;">Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394</p>	<p style="text-align: center;">CODIGO CCD-PRES-002</p>
		<p style="text-align: center;">VERSION 01</p>
INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.		FECHA 201-04-2025





INSTITUCION EDUCATIVA
COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre
del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
CCD-PRES-002

VERSION
01

**INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE.**

FECHA
201-04-2025



 Colegio Integrado Campo Dos

...

 ESCUELA DE FORMACIÓN D... Ver
más



 Colegio Integrado Campo Dos

...

 TORNEO INTERCURSOS MICROFÚTBOL
2025  ... Ver más



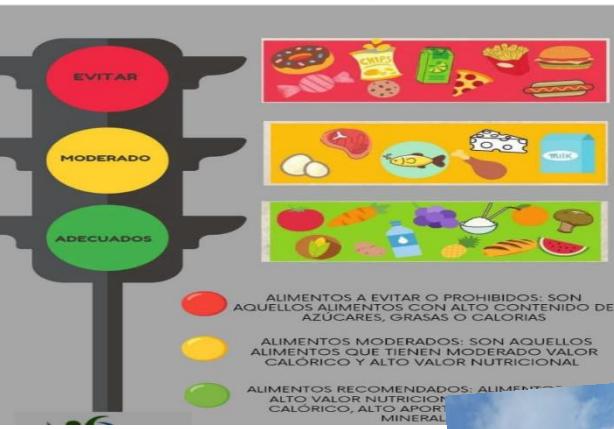
	<p style="text-align: center;">INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S. NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394</p>	CODIGO CCD-PRES-002
		VERSION 01

**INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE.**

FECHA
201-04-2025

Colegio Integrado Campo Dos 6d

SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN
Desde el Comité de Hábitos y Estilos... Ver más





INSTITUCION EDUCATIVA COLEGIO INTEGRADO CAMPO DOS-TIBU

Decreto de Creación 000875 septiembre 30 de 2022 y
Resolución de aprobación de estudios No.006661 del 10 de noviembre
del 2022 de la Secretaría de Educación del Dpto. N. de S.
NIT 890.505.155-0 DANE 254810000394

CODIGO
CCD-PRES-002

VERSION
01

INFORME HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE.

FECHA
201-04-2025

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante comer alimentos nutritivos.



Come una variedad de: frutas, verduras, granos enteros y proteínas.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante comer alimentos nutritivos.

Beneficios de una alimentación saludable

- Aumenta la energía y mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud del corazón
- Favorece el crecimiento y el desarrollo

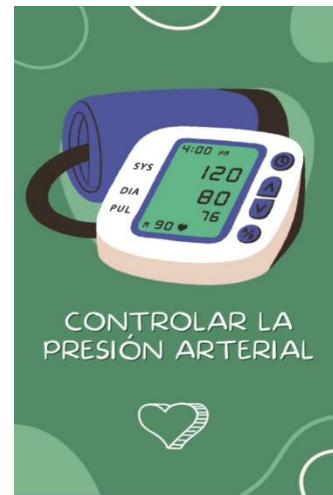


Consejos prácticos

- Come más frutas y verduras
- Elige granos enteros
- Reduce el consumo de azúcares y grasas

Ejemplos de comidas equilibradas

Recuerda beber agua y hacer actividad física



ESTILOS DE VIDA SALUDABLE



Es un estilo de vida en el que disminuimos los riesgos de estar gravemente enfermo, así como de morir tempranamente.



Es también una vida en la cual priorizamos nuestro bienestar físico, mental y social.

