



Hábitos y estilos de vida saludable

Hábitos Saludables



TEN UN BUEN
DESCANSO



BEBE MUCHA
AGUA



AUMENTA EL CONSUMO
DE VEGETALES



EJERCICIO Y
ACTIVIDAD FÍSICA



COME DOS PORCIONES
DE FRUTA POR DÍA



EVITA EL CONSUMO DE
ULTRAPROCESADOS



INSTITUCION EDUCATIVA INSTITUTO AGRICOLA RISARALDA.

EL ZULIA, NORTE DE SANTANDER

2026



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO AGRÍCOLA RISARALDA
MUNICIPIO DE EL ZULIA

NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No.000828 del 30 de septiembre de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

código:
PPTEVS2026

Página 2 de 54

Hábitos y estilos de vida saludable

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
1. TITULO DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	4
2. EQUIPO DINAMIZADOR DEL PROYECTO	4
3. RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO:	5
4. COBERTURA	5
4.1. PERFIL DE LOS DOCENTES DINAMIZADORES	6
4.2. PERFIL DE LOS ESTUDIANTES	6
5. CONTEXTUALIZACION	6
5.1. ESTUDIO DE CONTEXTO	6
5.1.1. Aspectos socioculturales	6
5.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
5.3. PRIORIZACION DEL PROBLEMA	8
5.4. JUSTIFICACION	8
5.5. OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS	9
5.5.1. Objetivo General	9
5.5.2. Objetivos específicos:	10
6. MARCO DE REFERENCIA	10
6.1. MARCO CONCEPTUAL	10
6.1.1. Los Estilos De Vida Saludable.	10
6.1.2. El Autocuidado	11
6.2. MARCO LEGAL	12
7. PROYECCION	14
7.1. IDENTIFICACION HILOS CONDUCTORES A TRABAJAR	14
MATRIZ PEDAGOGICA	16
PLAN OPERATIVO ANUAL DEL PROYECTO	28
CRONOGRAMA -ENSAYOS DE REVISTAS JUEGOS INTERCLASES 2024	30
CRONOGRAMA DE LOS JUEGOS INTERCLASES I.A.R 2024	31
CONCLUSIONES	40



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO AGRÍCOLA RISARALDA
MUNICIPIO DE EL ZULIA

NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No.000828 del 30 de septiembre de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

código:
PPTEVS2026

Página 3 de 54

Hábitos y estilos de vida saludable

BIBLIOGRAFIA41
ANEXO42





Hábitos y estilos de vida saludable

INTRODUCCIÓN

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que



Hábitos y estilos de vida saludable

permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la vereda, la familia y la sociedad.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

1. TITULO DEL PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

“IMPLEMENTAR HÁBITOS SALUDABLES PARA LOGRAR UNA VIDA SANA”

2. EQUIPO DINAMIZADOR DEL PROYECTO

- Álvaro Albarracín Urbina
- Angelica María Pérez Zabala
- Blanca Yoreli Rivera Angulo



Hábitos y estilos de vida saludable

- Camila Torres Martínez
- Dubier Adrián Sepulveda
- Erika Tatiana Peñaranda
- Esperanza Escalante Parada
- Héctor Alonso Goyeneche Toscano
- Leidy Karina Peñalosa Miranda
- Rosa Elena Granados Peñaranda

3. RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO:

El proyecto de estilos de vida saludable esta direccionado a la Nutrición saludable: Tomo decisiones sobre alimentación saludable en mi entorno escolar, familiar y social.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la vereda, la familia y la sociedad.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan para desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Publica y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano con el propósito de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO AGRÍCOLA RISARALDA
MUNICIPIO DE EL ZULIA

NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No.000828 del 30 de septiembre de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

código:
PPTEVS2026

Página 7 de 54

Hábitos y estilos de vida saludable

4. COBERTURA

Está dirigido a los Integrantes de la Comunidad Educativa de la Institución Educativa Agrícola Risaralda del municipio del Zulia – Norte de Santander, en especial los niños, niñas, adolescentes y jóvenes matriculados en la Institución para el año 2026





Hábitos y estilos de vida saludable

4.1. PERFIL DE LOS DOCENTES DINAMIZADORES:

- Liderazgo y capacidad para dirigir proyectos.
- Coordinar actividades con otros actores y organizaciones.
- Condiciones para desarrollar trabajo en grupo.
- Formación actualizada en el conocimiento didáctico y disciplinar del Programa estilos de vida saludables: nutrición saludable

4.2. PERFIL DE LOS ESTUDIANTES:

- Líderes dinamizadores de la comunidad y comprometidos con su grupo social, buscando la cooperación, la concertación y el desarrollo de iniciativas.
- Autónomos en el sentido intelectual y moral, capaces de auto educarse; de administrar su aprendizaje mediante el ejercicio responsable de la libertad, asumiendo las consecuencias de sus actos y sus decisiones, respondiendo a una madurez y formación de carácter.
- Introspectivos: Íntegros al dirigir la mirada a su interior con lealtad y sinceridad para luego emplear ese autoconocimiento en beneficio y transformación de su entorno social.

5. CONTEXTUALIZACION

5.1. ESTUDIO DE CONTEXTO

5.1.1. Aspectos socioculturales



Hábitos y estilos de vida saludable

La Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda se encuentra ubicado el centro poblado: La Ye. Según el DANE, se define se define centro poblado, como una concentración de mínimo veinte (20) viviendas contiguas, vecinas o adosadas entre sí, ubicada en el área rural de un municipio. Dicha concentración presenta características urbanas tales como la delimitación de vías vehiculares y peatonales. Este tipo de concentración corresponde a los suelos suburbanos definidos por la Ley 388 de 1997. El Centro poblado de La Ye, se caracteriza por presenta un gran desarrollo mixto en donde se conjuga el uso residencial con el comercio en las propias viviendas debido a la ubicación estratégica del mismo. Posee red de acueducto, pero no cuenta con sistema de alcantarillado. La educación es considerada un aspecto muy importante para los habitantes de estas comunidades ya que cuenta con una institución educativa y sus sedes ubicadas de manera accesible para todos sus habitantes, lo cual determina que la mayoría de sus habitantes saben leer y escribir. Un 90,30% de los hogares que hacen parte de la comunidad educativa, tienen cobertura de la señal de celular siendo una herramienta fundamental en los procesos de comunicación y retroalimentación y pueden ser utilizados como herramienta en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Un 12,96% de los hogares tiene servicio de internet, el cual se concentra en el Centro Poblado La Ye.

5.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, la aclimatación de problemas



Hábitos y estilos de vida saludable

asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con la escases de alimentos entre otros, los elevados niveles de estrés a las que están sometidos los miembros de la familia son los factores de riesgo para el desarrollo integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio.

En el quehacer educativo de nuestra institución educativa, se observan inadecuados hábitos alimenticios, problemas de higiene y presentación personal, problemas de salud oral, inadecuado manejo del tiempo libre, entre otros. La preocupación entre los diferentes estamentos de nuestra institución educativa por la salud y el bienestar de los educandos exige la implementación de acciones que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de los educandos y demás integrantes de la Comunidad Educativa, mediante la ejecución de programas y actividades orientadas a un adecuado desarrollo mental , físico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes por tanto se plantea el problema la nutrición saludable para el proyecto transversal Estilos de vida saludables.

5.3. PRIORIZACION DEL PROBLEMA

Los alimentos que consumen los estudiantes a la hora de descanso escolar son productos procesados como: gaseosas, bebidas energizantes, galletas, dulces, chitos, papas fritas entre otros que no favorecen la nutrición saludable de nuestros educandos de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda

5.4. JUSTIFICACION



Hábitos y estilos de vida saludable

Proyecto de Estilos de Vida Saludable, es una estrategia de promoción de la salud física y mental en el ámbito escolar que se desprende de las Políticas Públicas del Estado Colombiano, con el objetivo de asegurar los derechos fundamentales de la primera infancia y la adolescencia en materia de salud, educación y recreación para el desarrollo humano sostenible. Ley o Código de la Infancia y la Adolescencia.

A través del Decreto 3039 de agosto de 2007, el Ministerio de Protección Social establece la promoción y calidad de vida priorizándola en los NNAJ, dentro de las instituciones educativas, fomentando el desarrollo integral y con base a los Lineamientos Nacionales para la Aplicación y el Desarrollo de las Estrategias de Entornos Saludables Escuela Saludable y Vivienda Saludable del Ministerio de la Salud (2006), se garantice eficazmente un promoción incluyente y enfocado en los derechos humanos para la participación de estilos y hábitos de vida saludable de los educandos de la institución.

Con base en lo anterior, es de suma importancia crear conciencia de alimentación sana en el entorno escolar, estableciendo los Estilos de Vida Saludable (Hábitos, habilidades y actitudes), pues se quiere contribuir con el desarrollo del máximo potencial en la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes educandos de nuestra Institución Educativa.

5.5. OBJETIVO GENERAL Y ESPECIFICOS.

5.5.1. *Objetivo General:*



Hábitos y estilos de vida saludable

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.

5.5.2. Objetivos específicos:

- Propiciar espacios que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables entre los educandos.
- 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.
- Motivar y establecer la venta de alimentos saludable, mínimo un día por mes en la cafetería estudiantil.
- Desarrollar jornadas deportivas desde los grados de transición a undécimo.
- Organizar y realizar l o s juegos Inter clases y juegos inter sedes.

6. MARCO DE REFERENCIA.

6.1. MARCO CONCEPTUAL



Hábitos y estilos de vida saludable

6.1.1. Los Estilos De Vida Saludable.

Los estilos de vida se constituyen en condiciones y factores determinantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa (1986) para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud. "La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud."

La promoción de la salud, implica la apropiación de patrones de vida sanos y que promueve niveles de vida adecuados que permiten óptimas condiciones de trabajo, educación, actividad física y mecanismos para el descanso y la recreación Sigerest (1945).

En el contexto escolar, los estilos de vida se promueven a través de experiencias de aprendizaje que favorecen la adquisición o modificación de hábitos y estilos relacionados con el manejo de la salud en orden en unos comportamientos deseables que favorecen la preservación de la salud y la prevención de enfermedades de los educandos, teniendo en cuenta factores como la herencia social, los patrones culturales de la familia que orientan el manejo de la salud, la calidad de las relaciones humanas, las situaciones socioeconómicas y los niveles de escolaridad.

6.1.2. El Autocuidado.



Hábitos y estilos de vida saludable

El concepto de autocuidado se concibe como los cuidados que se provee la persona para asegurar una adecuada calidad de vida en el plano personal, familiar y comunitario. Según Ofelia Tobón Correa (2012), el autocuidado lo determinan factores propios de la persona y factores externos que no dependen de su control; estos determinantes se relacionan con los factores protectores para la salud, tanto como con los factores de riesgo, que generan, según el caso, prácticas favorables o riesgo para la salud.

En la perspectiva teórica de las necesidades planteadas en el desarrollo a escala humana de Manfred Max-neef (1993), uno de los aspectos que define una cultura son los satisfactores que las personas elaboran para resolver sus necesidades, en orden a tres ámbitos de interacción: En relación con la persona misma, en relación con el grupo social y en relación con el medio ambiente. En este sentido, el auto cuidado implica una racionalidad y una subjetividad que atraviesa diversas esferas del ser humano. No desconoce la compleja historia de vida que acompaña a cada persona a través de la cual ha socializado sus afectos, desafectos, intereses, opciones dentro de relaciones en donde el conflicto y la contradicción hacen parte de la cotidianeidad de la vida en que ella transcurre (Tobón, 2012). Por lo tanto, la educación para la salud implica un proceso de toma de conciencia y la orientación de una actuación responsable en torno al cuidado de la propia salud y a la estructuración de hábitos y cogniciones que permitan cambios actitudinales en torno en el manejo de situaciones de depresión, neurosis, malos hábitos alimentarios e higiénicos que afectan la salud de los escolares y su desarrollo potencial como seres humanos equilibrados.



Hábitos y estilos de vida saludable

6.2. MARCO LEGAL.

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

Con la implementación de la Ley 100 de 1993, la población escolar fue identificada como el núcleo al cual debe dirigirse las acciones de promoción de salud y prevención de la enfermedad a través del Plan de Atención Básico (PAB) y el Plan Obligatorio de Salud (POS).

En 1997, Colombia adopta la Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud promovida por la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), elabora en 1999 el primer documento de política “Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz”, como lineamientos preliminares para la formulación de la política de Escuela Saludable.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, establece que “el ejercicio del deporte sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función



Hábitos y estilos de vida saludable

la formación integral de las personas además de preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.

La Ley del Deporte, Ley 181 de 1995, artículo 2 señala como objetivo especial, la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El Proyecto Educativo Institucional “(PEI)

7. PROYECCIÓN.

Esta propuesta se elaboró como una estrategia para 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, haciendo énfasis en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes matriculados en la institución.

7.1. IDENTIFICACION HILOS CONDUCTORES A TRABAJAR

- **HILO CONDUCTOR:** Alimentación Saludable. (transición)

Competencia: Comprendo que consumir cinco frutas y/o verduras al día es un hábito que ayuda para mi salud.

- **HILO CONDUCTOR:** Nutrición saludable (primero, segundo y tercero)

Competencia: Tomo decisiones sobre alimentación saludable en mi entorno escolar, familiar y social.

HILO CONDUCTOR: Derecho a la información (cuarto y quinto)



Hábitos y estilos de vida saludable

Competencia: Reconozco que cuando cuento con la información, las habilidades y los medios apropiados, tengo la capacidad de tomar decisiones que afecten positivamente mi salud y calidad de vida, así como la de mi familia y mi comunidad

HILO CONDUCTOR: Estilos de vida saludables. (sexto y séptimo)

Competencia: Comprendo que la nutrición saludable, práctica del deporte formativo, las participaciones de actividades recreativas me ayudan a tomar decisiones sobre la adopción de un estilo de vida saludable.





INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INSTITUTO AGRÍCOLA RISARALDA
MUNICIPIO DE EL ZULIA

NIT. 807004097-1 DANE 254261000476-01
Decreto de creación No.000828 del 30 de septiembre de 2002
Resolución de aprobación No. 008707 del 24 de octubre de 2024

código:
PPTEVS2025

Página 18 de 54

Hábitos y estilos de vida saludable



MATRIZ PEDAGOGICA

NIVEL EDUCATIVO. PREJARDÍN, JARDÍN Y PREESCOLAR

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Nutrición saludable

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA: la propuesta surge con el fin de concientizar al estudiantado de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda el consumo de alimentos saludables durante el descanso que aporten una dieta nutricional sana?

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES ?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPOS Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
Alimentación Saludable. Competencia: Comprendo que consumir cinco frutas y/o verduras al día es un hábito que ayuda para mi salud.	Orientar los procesos pedagógicos para que los niños y niñas de primera infancia (prejardín, jardín y preescolar) desarrollen hábitos saludables relacionados con la alimentación y el cuidado del cuerpo, fortaleciendo su bienestar integral mediante el	Juego: Fortalece la convivencia, normas, autocuidado y hábitos saludables. Arte: Permite expresar ideas sobre el cuerpo, la salud y las emociones. Literatura: Facilita la comprensión de hábitos y valores	PAE PRAE	Tema 1: Participan en circuitos motrices con diversas actividades físicas y movimiento por medio de ejercicios como parte del cuidado del cuerpo. Actividades rectoras involucradas: 🎲 Juego 🎨 Arte Tema 2: Alimentos saludables	Estudiantes del grado jardín, prejardín, transición y padres de familia. Docentes Administrativos	Momento Pedagógicos Espacios abiertos de la institución	Espacios físicos Material deportivo Material pedagógico Computador Video vean Carteleras Fichas Marcadores	Se evidencia el logro del proyecto cuando, a través de la realización de actividades lúdicas de juego, arte, literatura y exploración del medio, los niños y niñas identifican prácticas de autocuidado y hábitos saludables, los expresan mediante acciones cotidianas, el

juego, la exploración, el arte y la literatura.

mediante relatos.

Exploración del medio:

Desarrolla curiosidad, observación y pensamiento científico.

donde se reconocen las frutas, verduras clasificando de los no saludables para poder construir una buena nutrición para la vida.

Actividades rectoras involucradas:

🎨 Arte

🎲 Juego



Exploración del medio

Tema 3:

Aprender la higiene personal en donde reconoce la importancia del baño, cepillado de dientes para prevenir enfermedades.


Actividades rectoras involucradas:


🎲 Juego

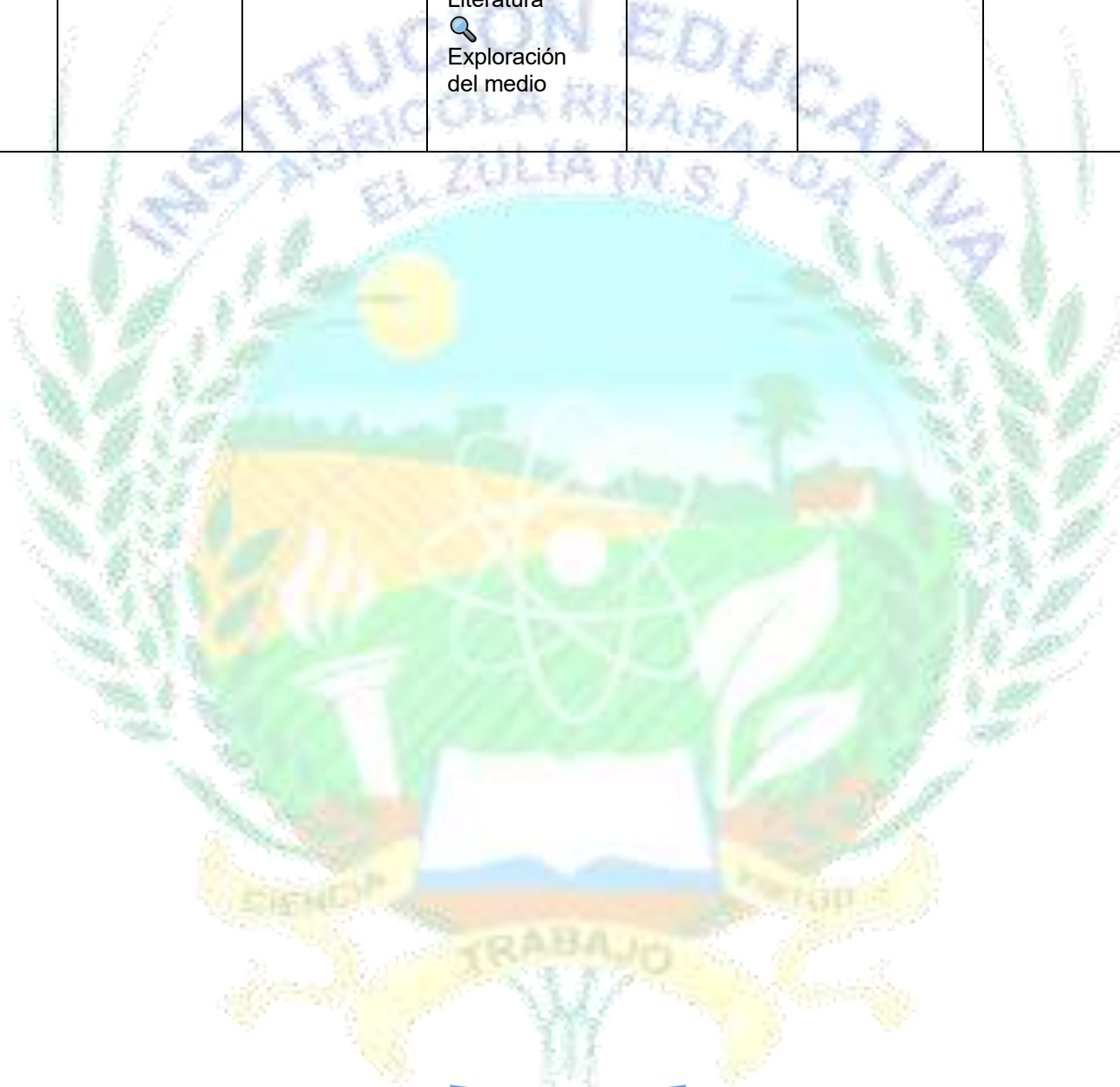
20

juego simbólico, el lenguaje oral y sus producciones artísticas, demostrando avances en su bienestar y autonomía.

La evidencia del proyecto se presenta mediante registros fotográficos, producciones artísticas, diarios de campo y observaciones del juego y la exploración, los cuales permiten identificar el reconocimiento y la apropiación de hábitos saludables por parte de los niños y niñas de primera infancia.

				 Literatura				
--	--	--	--	---	--	--	--	--


Exploración
del medio





Hábitos y estilos de vida saludable

MATRIZ PEDAGOGICA

NIVEL EDUCATIVO. PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE PRIMARIA

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Nutrición saludable

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA?: la propuesta surge con el fin de concientizar al estudiantado de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda consumo de alimentos saludables durante el descanso que aporten una dieta nutricional sana.

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPOS Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
HILO CONDUCTOR: El lavado e higiene de los alimentos y de nuestras manos Competencia: Reconozco la importancia del lavado y limpieza de los alimentos que consumo.	Comprendo la importancia de mantener la higiene personal y de los alimentos que consumo para el buen desarrollo de mi nutrición.	Ciencias naturales: Identifico los principales beneficios del lavado de alimentos y de manos en la vida cotidiana.	PRAE	ACTIVIDAD 1: Mediante una cartelera se muestra el lavado correcto de las manos y de los alimentos que consumimos, se muestran los beneficios que conlleva este ejercicio y los peligros de no ejecutarlo de forma consciente. ACTIVIDAD 2: “El espejo de la higiene”: una vez el docente retome la explicación del	Estudiantes de los grados primero a tercero Docentes Administrativos	Durante la jornada académica en el horario de ciencias naturales.	Espacios físicos Fichas didácticas Computador	Identificar y comprender los elementos que componen el correcto lavado de manos y alimentos. Evidencia fotográfica de la actividad.



Hábitos y estilos de vida saludable

<p>HILO CONDUCTOR: Alimentación saludable y sus beneficios.</p> <p>Competencia: Tomo decisiones sobre alimentación saludable en mi entorno escolar, familiar y social.</p>	<p>Comprendo la importancia de la nutrición saludable para nuestro bienestar físico, psicológico y social y empleo estrategias para mantenerme sano.</p>	<p>Sociales: Comparo y comprendo los diferentes grupos alimenticios mediante el uso del semáforo.</p>	<p>PRAE</p>	<p>lavado de manos y alimentos el estudiante se “analiza” en el espejo para determinar si está ejecutando el lavado de forma correcta, a medida que lo realiza explica los pasos y sus beneficios.</p> <p>Actividad 1: “El semáforo de la energía” determinar la frecuencia con la que deben consumirse los alimentos, utilizando los colores del semáforo.</p> <p>El docente explica que, al igual que los coches, nuestro cuerpo necesita señales para saber cuándo “avanzar” y “detenerse” según el tipo de alimento que se quiera consumir. Donde verde son</p>	<p>Estudiantes de los grados primero a tercero Docentes Administrativos</p>	<p>Durante la jornada académica en el horario de sociales</p>	<p>Fichas didácticas Marcadores. Colores Tijeras. Colbon.</p>	<p>Reconocimiento de los grupos alimenticios y aplicación del semáforo. Evidencia fotográfica y clasificación por colores.</p>
---	--	--	-------------	--	---	---	---	---



Hábitos y estilos de vida saludable

				<p>los alimentos saludables, amarillo los alimentos de precaución y rojo los alimentos no saludables. Por medio de tres cartulinas dispuestas en el tablero con los colores del semáforo los estudiantes van pasando con una ficha y lo clasifica donde corresponde.</p>				
		<p>Lenguaje: reconozco a través del cuento el proceso de la digestión de los alimentos. El uso de la historieta como representación de la digestión.</p>	<p>PESCC PRAE</p>	<p>ACTIVIDAD 1: “El viaje de la manzana” PRIMER GRADO: el docente narra la historia sobre el viaje de manzana mientras los niños realizan los movimientos. 1- La entrada: “somos una manzana ... ¡uy,</p>	<p>Estudiantes de los grados primero a tercero Docentes Administrativos</p>	<p>Durante la jornada académica en el horario de lengua castellana.</p>	<p>Espacios físicos Computador Video Beam Carteleras Marcadores</p>	<p>Identificar en diversos textos literarios contenidos: estilos de vida saludables: nutrición saludable.</p>



Hábitos y estilos de vida saludable

				<p>nos muerden! (los niños hacen el movimiento y el ruido) los dientes son como molinos que nos trituran".</p> <p>2- El tobogán: caemos a un tobogán muy largo y suave (el esófago) ¡muevan el cuerpo de lado a lado!</p> <p>3- La licuadora : llegamos a una bolsita que se mueve mucho. Aquí nos convertimos en papilla</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--



Hábitos y estilos de vida saludable

				<p>mágica.</p> <p>4- El reparto: "llegan los carritos! Se llevan las vitaminas a la cabeza para pensar y a las piernas para correr.</p> <p>En una hoja con 3 círculos grandes deben dibujar:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La manzana entera2. La manzana siendo triturada3. Ellos mismos con mucha fuerza. <p>SEGUNDO Y TERCERO:</p> <p>Explica el camino que recorre la comida desde la</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--	--



Hábitos y estilos de vida saludable

				boca hasta que se convierte en energía para los músculos. "línea de tiempo" sobre el recorrido. Los estudiantes deben realizar una historieta donde se represente cada uno de los momentos explicados en el ejercicio.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

MATRIZ PEDAGOGICA

NIVEL EDUCATIVO. CUARTO Y QUINTO PRIMARIA

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Nutrición saludable y prevención de consumo de drogas.

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA? De la necesidad de fortalecer hábitos de vida saludables evidenciada en prácticas alimenticias poco balanceadas, sedentarismo y riesgos asociados al consumo temprano de sustancias psicoactivas.

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPO Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
HILO CONDUCTOR: Competencia: Practica el autocuidado y toma decisiones responsables para su bienestar y el de los demás.	Comprendo la importancia de la nutrición saludable para nuestro bienestar físico, psicológico y social y empleo estrategias para mantenerme sano.	Lengua: Comunicación, pensamiento crítico, toma de decisiones.	PRAE- VALORES	Actividad 1: Los estudiantes crean un cómic o historieta donde un personaje enfrenta decisiones relacionadas con alimentación, ejercicio y presión social frente a las drogas. El final muestra elecciones saludables.	Estudiantes de los grados cuarto y quinto. Docentes Administrativos	Momento Pedagógicos en el área de lengua castellana. Espacios abiertos de la institución	Espacios físicos Computador, celular o guía. Video beam Carteleras Marcadores	Cómic ilustrado con inicio, nudo y desenlace
		Educación física: Se propician espacios de desarrollo físico por medio de la actividad física, mediante circuitos de resistencia física.		Actividad 1: En grupos, elaboran una maqueta del cuerpo humano (silueta o muñeco) donde identifiquen músculos, corazón y pulmones, explicando cómo se benefician con la actividad física y se afectan con el consumo de sustancias.	Estudiantes de los grados cuarto y quinto. Docentes Administrativos	Pedagógicos en el área de EF. Aula y patio	Espacios físicos Computador, celular o guía. Video beam Carteleras Marcadores	
		Matemáticas: Aplicar operaciones básicas y manejo de datos a situaciones reales de nutrición.	PRAE	Actividad 1: En grupos, los estudiantes construyen una pirámide alimenticia 3D. Cada nivel incluye cantidades diarias recomendadas	Estudiantes de los grados cuarto y quinto. Docentes Administrativos	Pedagógicos en el área de matemáticas. Espacios abiertos de la institución	Cartón, cartulina, reglas, marcadores, revistas	Pirámide alimenticia tridimensional con datos numéricos explicados.



Hábitos y estilos de vida saludable

				(porciones), representadas con números, fracciones o porcentajes. Luego comparan con su alimentación real.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--

MATRIZ PEDAGOGICA

NIVEL EDUCATIVO. SEXTO Y SEPTIMO GRADO

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: practicas de higiene

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA?: la propuesta surge con el fin de concientizar al estudiantado de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda sobre el debido uso de prácticas de autocuidado como lo es la higiene personal.

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPOS Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
----------------	------------------------	---	--	----------------	---------------	---------------------------------------	---------------------------	--





Hábitos y estilos de vida saludable

<p style="text-align: center;">HILO CONDUCTOR :</p> <p>Nutrición y su importancia</p> <p>Competencia</p> <p>Comprendo las prácticas de autocuidado para la prevención de enfermedades y práctica de deporte formativo, las participaciones de actividades recreativas me ayudan a tomar decisiones sobre la adopción de un estilo de vida</p>	<p>Comprendo la importancia de la nutrición saludable para nuestro bienestar físico, psicológico y social y empleo estrategias para mantenerme sano</p>	<p>Lengua: interpreto y clasifico textos caricaturescos que permitan la evidencia del desarrollo de prácticas fundamentales a través de este medio de comunicación.</p>	<p>PRAE</p>	<p>ACTIVIDAD 1: Se solicita a cada estudiante traer un empaque de su alimento preferido, y deberán identificar en su etiqueta los ingredientes y valor nutricional que este proporciona.</p>	<p>Estudiantes de los grados sexto y séptimo</p> <p>Docentes</p> <p>Administrativos</p>	<p>Momento Pedagógicos</p> <p>Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Espacios físicos</p> <p>Computador</p> <p>Video Beam</p> <p>Carteleras</p> <p>Etiquetas y empaques de alimentos</p> <p>Marcadores</p>	<p>Identificar en diversos textos contenidos: estilos de vida saludables y el valor nutricional que cada alimento proporciona</p>
		<p>Ciencias naturales: Componentes nutricionales que encontramos en los diferentes alimentos y su aporte proporcional a nuestro cuerpo,</p>	<p>PRAE</p>	<p>Actividad 1</p> <p>Dibujar una comida saludable que permita identificar y reconocer la proporción correcta de nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.</p> <p>La parte práctica:</p> <p>CIRCULO BASE</p> <p>Dibujando un círculo</p>	<p>Estudiantes de los grados sexto y séptimo</p> <p>Docentes</p> <p>Administrativos</p>	<p>Momento Pedagógico del área de ciencias naturales</p> <p>Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Espacio físico</p> <p>Colores</p> <p>Marcadores</p> <p>Imágenes</p> <p>Hojas de block</p> <p>Cartulina.</p>	<p>A través de esta actividad, los niños comprenderán de manera esencial, sobre los alimentos y sus principales aportes nutricionales para nuestro cuerpo.</p>



Hábitos y estilos de vida saludable

saludable.		manteniéndolo saludable.		<p>grande que represente el plato y uno mas pequeño dentro del circulo grande para poderle dar profundidad.</p> <p>DIVISION</p> <p>Traza una línea vertical por la mitad. Luego divide una de esas mitades con una línea horizontal para obtener dos cuartos.</p> <p>COLORES Y ALIMENTOS</p> <p>VERDE: (Mitad grande) Dibujar un tomate, zanahoria y un brócoli.</p> <p>Amarrillo (cuarto superior) dibuja una porción de arroz o una rebanada de pan integral.</p> <p>Rojo/naranja (cuarto inferior) dibuja una pieza de pollo o un</p>				
------------	--	--------------------------	--	---	--	--	--	--



Hábitos y estilos de vida saludable

			<p>puñado de frijoles.</p> <p>Detalles finales: agrega un vaso con agua al lado y los cubiertos (tenedor y cuchillo)</p> <p>OBSERVACION:</p> <p>Los estudiantes deberán realizar el dibujo del alimento saludable usando la creatividad y siguiendo las orientaciones que se han asignado.</p>				
		<p>Matemáticas:</p> <p>Favoreciendo el desarrollo de los estudiantes en las habilidades matemáticas de los estudiantes se incentiva a la participación</p>	<p>Mi comida saludable y su proporción adecuada para una nutrición balanceada</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Se orientan a los estudiantes para que de manera asertiva y participativa puedan cumplir con la actividad de verificar por medio del reconocimiento y la proporción de la</p>				<p>Esta actividad no solo promueve hábitos saludables, sino que también refuerza las habilidades matemáticas de una manera práctica y relevante para</p>



Hábitos y estilos de vida saludable

		de la lectura y el reconocimiento de las fracciones por medio de la ilustración de porcentajes y graficas.		<p>cantidad adecuada para una sana alimentación.</p> <p>Actividad:</p> <p>Representar por medio de una gráfica circular el porcentaje de un plato que contenga de manera asertiva la cantidad calórica que se sugiere o que debe consumir una persona (referenciar la cantidad necesaria de carbohidratos y proteína vegetal y animal necesaria para poder mantener una dieta balanceada y un cuerpo sano. En este espacio se busca que con la ayuda del docente los estudiantes puedan elaborar un plato que les suministre la información necesaria y oportuna para mantener el equilibrio y un porcentaje adecuado a la hora de la alimentación.</p> <p>Una vez finalizada la actividad se realizará</p>				la vida diaria de los estudiantes.
--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------------



Hábitos y estilos de vida saludable

				una encuesta que permita medir la información y la recopilación de datos sobre los alimentos que consumen con mayor intensidad y proporción las personas, realizando una encuesta de manera digital o en formato escrito.				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

MATRIZ PEDAGOGICA NIVEL EDUCATIVO. OCTAVO Y NOVENO GRADO

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Nutrición saludable

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA? la propuesta surge con el fin de concientizar al estudiantado de la Institución Educativa Instituto Agrícola Risaralda consumo de alimentos saludables durante el descanso que aporten una dieta nutricional sana.

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPOS Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
----------------	------------------------	---	--	----------------	---------------	---------------------------------------	---------------------------	--



Hábitos y estilos de vida saludable

<p>-HILO CONDUCTOR: Prácticas de higiene</p> <p>Competencia: Comprende, analiza y aplica prácticas de higiene personal, alimentaria y ambiental como acciones preventivas para el cuidado de la salud individual y colectiva, tomando decisiones responsables que favorezcan estilos de vida saludable en su contexto familiar, escolar y</p>	<p>Fortalecer hábitos de higiene como base de estilos de vida saludable, promoviendo el autocuidado, la responsabilidad social y la toma de decisiones informadas frente a la salud individual y colectiva.</p>	<p>Lengua Castellana: Expresa y sustenta ideas sobre la importancia de los hábitos de higiene y el autocuidado mediante textos orales y escritos, participando de manera crítica y respetuosa en la construcción de estilos de vida saludable.</p>	<p>PRAE</p>	<p>A partir del análisis de una situación problemática relacionada con las prácticas de higiene en el contexto escolar, los estudiantes elaborarán un texto argumentativo breve en el que expongan y sustenten una postura frente a la importancia del autocuidado y los hábitos de higiene como base de estilos de vida saludable.</p> <p>Compartirán sus ideas de manera oral, respetando las opiniones de sus compañeros, con el fin de reflexionar colectivamente sobre cómo el lenguaje permite promover estilos de vida saludable.</p>	<p>Estudiantes de los grados octavo y noveno.</p> <p>Docentes Administrativos</p>	<p>Momento Pedagógicos</p> <p>Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Espacios físicos Papelería Marcadores</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Producción escrita de carácter argumentativo. • Producción oral con intención comunicativa. • Evidencias actitudinales asociadas a la convivencia y la participación democrática.
		<p>Ciencias sociales: Comprende y analiza las prácticas de higiene como</p>	<p>PRAE</p>	<p>Mediante el análisis del entorno los estudiantes reconocerán situaciones cotidianas que afectan el bienestar común</p>	<p>Estudiantes de los grados octavo y noveno.</p> <p>Docentes</p>	<p>Momento Pedagógicos</p> <p>Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Espacios físicos Papelería Marcadores</p>	<p>Video en el que se identifican situaciones del entorno que afectan los estilos de</p>



Hábitos y estilos de vida saludable

comunitario.	un hecho social que incide en la salud colectiva y en el ejercicio responsable de la ciudadanía		(manejo de residuos, acceso al agua, hábitos alimentarios, uso de espacios públicos) y propondrán acciones responsables que contribuyan a la construcción de estilos de vida saludable desde una perspectiva social y ciudadana.	Administrativos			vida saludable y se proponen acciones de mejora orientadas al autocuidado y la salud colectiva.
	Ciencias Naturales: Promover el Manejo de Higiene Menstrual (MHM), a través del reconocimiento de los factores personales, biológicos, ambientales y del entorno.	PESCC	Mediante una explicación guiada sobre el ciclo menstrual y el Manejo de Higiene Menstrual, los estudiantes analizarán los factores personales, biológicos, ambientales y del entorno que influyen en una menstruación saludable. Identificarán prácticas adecuadas e inadecuadas relacionadas con el uso de productos menstruales, el acceso al agua, la higiene corporal y la	Estudiantes de los grados octavo y noveno. Docentes Administrativos	Momento Pedagógicos Espacios abiertos de la institución	Espacios físicos Guía orientadora Material visual Útiles escolares	Cuadro comparativo de prácticas adecuadas e inadecuadas de MHM. Elaboración de infografía



Hábitos y estilos de vida saludable

				disposición de residuos.				
				Elaboración de infografía sobre recomendaciones para el cuidado de la salud menstrual, promoviendo el autocuidado, el respeto y la responsabilidad ambiental.				

MATRIZ PEDAGOGICA

NIVEL EDUCATIVO.DECIMO Y ONCE GRADO

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA: ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: Actividad física y prevención del consumo de sustancias.

¿EN QUÉ CONTEXTO SURGIÓ ESTA ESTRATEGIA?: la propuesta surge con el fin de concientizar al estudiantado de la Institución Educativa Agrícola Risaralda consumo de alimentos saludables durante el descanso que aporten una dieta nutricional sana.

HILO CONDUCTOR	LO QUE QUEREMOS LOGRAR	COMPETENCIAS CIUDADANAS Y CIENTÍFICAS A LAS QUE APUNTA.	OTROS PROYECTOS O ACTIVIDADES PREVIAS CON LAS QUE SE RELACIONA	¿CÓMO HACERLO?	¿CON QUIÉNES?	¿CUÁNDO Y DONDE? (TIEMPOS Y ESPACIOS)	RECURSOS CON QUE CONTAMOS	¿CÓMO SABER QUE SE HA LOGRADO? (PRODUCTOS)
----------------	------------------------	---	--	----------------	---------------	---------------------------------------	---------------------------	--



Hábitos y estilos de vida saludable

HILO CONDUCTOR : Uso del tiempo libre. Competencia: La adopción de estilo de vida saludable y la prevención del consumo de sustancias.	Comprendo la importancia del buen uso del tiempo libre para nuestro bienestar físico, psicológico y social y empleo estrategias para mantenerme sano y la prevención del consumo de sustancias.	Lengua Castellana: interpreto y clasifico textos provenientes del género periodístico relacionados a reportajes e historias de vida.	Urbanidad, valores y civismo.	Actividad: se creará una infografía a partir de un video de referencia el cual permite evidenciar la clasificación de las SPA según: <ul style="list-style-type: none"> • Origen • Impacto social. • Legalidad. 	Estudiantes de los grados decimo y once Docentes Administrativos	Momento Pedagógicos del área de español. Espacios abiertos de la institución	Computador Video Beam Carteleros Marcadores	Propicia espacios de auto conocimiento y reconocimiento de su entorno. Infografía. Evidencia fotográfica.
		Educación física: Construcción de un régimen de actividad física y normalización de deportes practicados en la zona.	Se desarrollarán la construcción de rutinas de acondicionamiento físico, los cuales se realizarán en la institución en las horas del área de educación física y en sus tiempos libres.	Estudiantes de los grados decimo y once Docente de aula	Momento Pedagógicos del área de educación física. Espacios abiertos de la institución	Espacios físicos Material deportivo Computador Video beam Carteleros Marcadores	Folleto de ejercicios para el entrenamiento físico de cada uno de los estudiantes. Evidencia fotográfica.	





Hábitos y estilos de vida saludable

	<p>Matemáticas (Estadística) : Reconocer el uso de las sustancias institucionalizadas en el entorno social, mediante el uso del pensamiento aleatorio y variacional.</p>	Urbanidad, valores y civismo.	<p>Actividad: Diseño, elaboración y aplicación de encuesta tipo likert, que permita reconocer el uso de las sustancias institucionalizadas (alcohol) en el entorno social, así como su respectivo análisis y presentación de información obtenida.</p>	<p>Estudiantes de los grados decimo y once Docente de aula</p>	<p>Momentos pedagógicos del área de matemáticas – Estadística. Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Espacios físicos Computador Encuestas</p>	<p>Esta actividad permite que los estudiantes comprendan el índice de consumo de sustancias institucionalizadas a temprana edad y fortalezcan su pensamiento aleatorio y variacional, mediante la presentación de la ficha estadística resultante de las encuestas aplicadas.</p>
	<p>Química: Clasificación de las sustancias (drogas) y sus efectos en el sistema nervioso.</p>	Urbanidad, valores y civismo	<p>Mediante trabajo grupal se realizará la creación y sustentación de un muro digital (Padlet) reconociendo la clasificación de las sustancias según sus efectos.</p>	<p>Estudiantes de los grados decimo y once Docente de aula</p>	<p>Momento Pedagógicos del área de ciencias naturales - química. Espacios abiertos de la institución</p>	<p>Computador Video Beam Celular internet</p>	<p>Reconocimiento de las sustancias (drogas), sus efectos en el cuerpo humano y su influencia en las actividades diarias.</p>

PLAN OPERATIVO ANUAL DEL PROYECTO

	Tema	Actividades	Desarrollo de la actividad	Fecha	Lugar	Encargados
P R I M E R S E M E S T R E	Ajustes al documento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Objetivos ✓ Matriz de referencia ✓ Plan Operativo 	se realizará la actualización del documento y ajuste a las actividades del POA para el 2026.	14 de enero	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados Angelica María Pérez Zabala Erika Tatiana Peñaranda Dubier Sepulveda Yoreli Rivera
		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.	11 de marzo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Rosa Elena Granados Héctor Goyeneche Karina Peñaloza Docentes Titulares
	Cuerpo saludable	Caseta saludable	Se plantea desarrollar un día de caseta saludable donde solo se venderán productos saludables como jugos naturales, agua, salpicón, 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	11 de marzo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Encargado de la caseta escolar. Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados

		saludables			
	Ensayos de Inter clases	Construcción del documento orientador para el desarrollo de las Inter clases en la institución educativa.	Febrero hasta Mayo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Camila Torres Karina Peñaloza Héctor Goyeneche Rosa Granados Docentes titulares
	Socialización de las directrices	Se socializarán las directrices estipuladas para el desarrollo de la inauguración de las Inter clases	23 de Enero	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
	Inauguración juegos Inter clases secundaria	Ejecución de las actividades inaugurales de las Inter clases en la institución educativa	8 de mayo	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
	Inauguración juegos inter sedes sección primaria	Construcción del documento orientador para el desarrollo de las Inter clases en la institución educativa	17 de abril	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Titulares Docentes de secundaria

Tema	Actividades	Desarrollo de la actividad	Fecha	Lugar	Encargados
------	-------------	----------------------------	-------	-------	------------

S E G U N D O S E M E S T E		Torneos deportivos.	Desarrollo de jornadas deportivas establecidas en el cronograma y participación institucional en juegos Intercolegiados.	Abril - Diciembre	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
		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 Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
		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 Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
	Salud mental	Pausas activas	Propiciar espacios de estiramiento y pausas de activación para prevenir el sedentarismo.	Una al mes	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Álvaro Albarracín Esperanza Escalante Karina Peñaloza Camila Torres Héctor Goyeneche Rosa Elena Granados
	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.	Durante el año escolar	Institución Educativa Agrícola Risaralda	Docente líder Estudiantes grado 10 y 11

CRONOGRAMA DE LOS JUEGOS INTERCLASES I.A.R 2025

AJEDREZ -ATLETISMO -TENIS DE MESA-FUTBOL SALA- FUTBOL DE SALÓN -VOLEIBOL-BALONCESTO

CAMPEONATOS DE FUTBOL SALA Y FUTBOL DE SALON: INICIO MES JULIO 6-TERMINA E

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO						
FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
LUNES 6	12:05 PM	NO	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	NO	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 7	12:05 PM	NO	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	NO	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIERCOLES 8	12:05 PM	6B VS 7A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	7C VS 8B	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 9	12:05 PM	9 ^a VS 10C	FUTBO-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	10 ^a VS 11B	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 10	12:05 PM	10 ^a VS11B	FUT-SALON	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	9B VS 11A	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
LUNES 13	12:05 PM	10BVS 11C	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	9ª VS 10C V	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 14	12:05 PM	8A VS 8C	FUTBOL-SALA	FEMENINO	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6C VS 7B	FUT-SALON	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIERCOLES 15	12:05 PM	8ª VS 7C	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	7B VS 7A	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 16	12:05 PM	9B VA 11A	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	10B VS 11C	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 17	12:05 PM	10ª VS 10C	FUT-SALON	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	10A VS EX	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 21 AL 27 DE JULIO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MARTES 21	12:05 PM	6C VS 6A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	8C VS 8B	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIÉRCOLES 22	12:05 PM	7B VS 6B	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	8C VS 8A	FUT-SALON	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 23	12:05 PM	NO				CANCHA TECHADA
	12:05 PM	NO				CANCHA DE TABLETA
VIERNES 24	12:05 PM	11B VS 9A	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11B VS 10C	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
LUNES 27	12:05 PM	10B VA 11A	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	10B VS PFE	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 28 JULIO AL 3 AGOSTO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MARTES 28	12:05 PM	7ª VS 6A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	8B VS 7C	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIERCOLES 29	12:05 PM	7ª VS 6C	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	8ª VS 8C	FUTBOL-SALN	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 30	12:05 PM	11C VS 9B	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11C VS 11A	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 31	12:05 PM	NO		FEMENINA		CANCHA TECHADA
	12:05 PM	NO		MASCULINA		CANCHA DE TABLETA
LUNES 3	12:05 PM	11B VS 10C	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	10C VS EX	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 4 AL 10 AGOSTO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MARTES 4	12:05 PM	6ª VS 8B	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6ª VS 7B	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIERCOLES 5	12:05 PM	6B VS 6C	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	8ª VS 7C	FUTBOL-SALA	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 6	12:05 PM	IZADA		FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM			MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 7	12:05 PM	FESTIVO		FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM			MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
LUNES 10	12:05 PM	9ª VS 10A	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11B VS 9A	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 11 AL 18 DE AGOSTO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MARTES 11	12:05 PM	9B VS 10B	UT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11C VS 9B	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MIERCOLES 12	12:05 PM	7C VS 8B	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6B VS 7A	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 13	12:05 PM	11C VS 11A	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11ª VS PFE	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 14	12:05 PM	6C VS 7B	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6C VS 6A	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 18	12:05 PM	10C VS 10A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	EX VS 9A	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 19 AL 25 AGOSTO

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MIERCOLES 19	12:05 PM			FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	NO		MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 20	12:05 PM	7B VS 7A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	7ª VS 6A	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 21	12:05 PM	8C VS 8B	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	11ª VS 10B	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
LUNES 24	12:05 PM	8B VS 7C	EUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	7B VS 6B	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 25	12:05 PM	6ª VS 7B	FUTL-SALON	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	PROF VS 9B	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA

SEMANA DEL 26 AL 1 DE SEPTIEMBRE

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
MIERCOLES 26	12:05 PM	8C VS 8A	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	9ª VS 10A	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
JUEVES 27	12:05 PM	7ª VS 6C	FUTBOL-SALA	MASCULINO	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6ª VS 6B	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
VIERNES 28	12:05 PM	EX VS 11B	FUT-SALON	MASCULINO	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	6B VS 6C	FUT-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
LUNES 31	12:05 PM	PRF V S11C	FUT-SALON	MASCULINO	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:05 PM	9B VS 10B	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 1	11:10 PM	SEMI FINAL	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	11:10 PM	SEMIFINAL	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA DE TABLETA
MARTES 1	12,10 pm	SEMI FINAL	FUT-SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:10 pm	SEMI FINAL	FUT-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA

4 DE SEPTIEMBRE

FECHA	HORA	EQUIPOS	CAMPEONATO	RAMA	CATEGORIA	LUGAR
VIERNES 4	11:10 PM	FINAL	FUTBOL-SALA	FEMENINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
	11:10 PM	FINAL	FUTBOL-SALA	MASCULINA	PREJUVENIL	CANCHA TECHADA
VIERNES 4	12:10 pm	FINAL	FUT- SALON	FEMENINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA
	12:10 pm	FINAL	FUTL-SALON	MASCULINA	JUVENIL	CANCHA TECHADA

CONCLUSIONES

Con la formulación y desarrollo del Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable en nuestra institución educativa, se busca contribuir significativamente con la formación integral de los estudiantes el Mejoramiento continuo de la Calidad



BIBLIOGRAFÍA.

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

ANEXO

RUTA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

