



Centro Educativo Rural la Fenicia, Cacota de Velasco



Creación: Decreto No 00252 del 12 de abril de 2005

Fusión Centro Educativos Rural Curpaga, Fenicia: Decreto 001388 del 26 de octubre del 2016

Reconocimiento de carácter oficial, Resolución No 008709 del 24 de octubre del 2024

Registro D.A.N.E. 254125000101 NIT: 900048559 – 7

Realización
C e n t r o **Educativo Rural la**
Fenicia

Educación para la Formación y Desarrollo de Estilo de Vida Saludable

Realizado por año 2026

Actualizado por las Docentes año 2026 : **Maria Victoria Gauta Vera, Xiomara Eufemia Florez Carrillo,**

AÑO LECTIVO 2026

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN	4
3. OBJETIVO GENERAL.....	5
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	5
5. FUNDAMENTO LEGAL.....	6
6. CONCEPTUAL.....	7
7. METAS.....	10
8. COBERTURA	10
9. LOCALIZACIÓN.....	10
10. LECTURA DE CONTEXTO.....	10
11. IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMA.....	10
12. MATRIZ. EJE O HILOS CONDUCTORES.....	12
13. CRONOGRAMA.....	14
14. POBLACIÓN.....	16
15. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y FINANCIEROS.....	16
16. PILARES DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.....	17
17. SOSTENIBILIDAD ALIANZAS.....	18
18. INDICADOR DE IMPACTO (REVISTAS ,PLEGABLES.....	18
19. INSTRUMENTO DE SISTEMATIZACIÓN.....	19
20. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA.....	20

INTRODUCCIÓN

Este proyecto es promovido desde el M.E.N para que los establecimientos educativos mediante las prácticas pedagógicas se apropien y generen cambios que promuevan mejores estilos de vida.

Con el presente Proyecto transversal del C.E.R la Fenicia busca mejorar las condiciones físicas, mentales y nutricionales de los estudiantes y de la comunidad educativa en general, mediante actividades recreativas y prácticas, videos, charlas, lluvia de ideas, elaboración de recetas sencillas, ejecutando hábitos como lavarse las manos, cepillarse los dientes, mantener el aseo de las dependencias entre otras.

El proyecto busca implementar los buenos hábitos alimenticios y la actividad física mediante la ejecución de actividades que promuevan mejorar la salud y el estado físico, básicos para el desarrollo integral del estudiante, creando espacios que permitan la utilización de diferentes herramientas o estrategias.

LECTURA DE CONTEXTO

El CER (Centro educativo Rural) La Fenicia está conformado por las veredas correspondientes al sector rural del municipio de Cacota, con familias de bajos recursos las cuales basan su economía en la agricultura y la cría de especies menores, teniendo en cuenta lo anterior la cultura de las familias es cultivar los productos y venderlos.

Los estudiantes consumen alimentos producidos en la vereda, lo que hace que tengan una dieta limitada en variedad y calidad nutricional, careciendo de hábitos alimenticios saludables lo que en ocasiones afectan su salud, física y mental, presentando algunos casos desnutrición y otros en contraste de obesidad debido al exceso de carbohidratos que consumen en la dieta.

La higiene personal no es muy frecuente, no dan importancia al lavado de manos antes de recibir los alimentos, pues como acostumbran a comer en el sitio donde realizan las labores agrícolas, no existen protocolos ni hábitos de lavado de manos y así con estas sucias reciben los alimentos. Al carecer de baterías sanitarias en algunas viviendas, se aumenta el número de enfermedades infectocontagiosas por el incorrecto manejo de excretas y frecuente contaminación de alimentos, prevaleciendo así las parasitosis intestinales en niños.

Actividad física, así como lo ya mencionado también es escasa no se acostumbra al ejercicio más allá de las labores realizados en campo.

JUSTIFICACIÓN

Con la implementación de este proyecto se quiere fortalecer la práctica de hábitos físicos y alimenticios a través de actividades como juegos, talleres y actividades recreativas.

Se ha podido observar que los hábitos alimenticios no son los más adecuados para la etapa de crecimiento y desarrollo en la que se encuentran los niños y adolescentes del Centro Educativo.

Otro aspecto importante es el mejoramiento de la actividad física mediante la ejecución de ejercicios, **pausas activas**, juegos recreativos y deportivos y revista gimnástica.

Los buenos hábitos alimenticios, contribuyen a obtener una mejor salud y buena calidad de vida, a través de la preparación de recetas donde se incluyan los alimentos saludables como frutas y verduras.

Los hábitos de aseo e higiene como el cepillado de dientes y lavado de manos, uso de elementos de aseo y la buena presentación personal ayudan a mantener un ambiente agradable y propicio para el desarrollo del proceso pedagógico.

OBJETIVO GENERAL:

Fortalecer capacidades en alimentación saludable en niñas, niños y adolescentes actividad física y prácticas claves de higiene, con el propósito de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Fortalecer la capacidad y gestión intersectorial de los funcionarios de la calidad y de la cobertura de la secretarías de las educación,

focalizadas en los aspectos relacionados con la actividad física, alimentación saludable y prácticas claves de higiene.

- Desarrollar capacidades adecuadas para la práctica de la alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene los actores de la comunidad educativa, operadores del programa de alimentación escolar(P.A.E) y las secretarías de educación focalizadas
- Mejorar la gestión institucional de alimentación saludable, actividad física y prácticas de higiene de los establecimientos educativos seleccionados.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

DECRETO 2771 DE 2008 (julio 30)

Por el cual se crea la Comisión Nacional Intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.

Que de conformidad con el artículo 49 de la Constitución Política, corresponde al Estado garantizar a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud;

Que el artículo 52 de la Carta Política, establece que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano;

Que la **Ley 1122 de 2007**, estableció en sus artículos 32 y 33 que la salud pública está constituida por el conjunto de políticas que buscan garantizar de una manera integrada, la salud de la población por medio de acciones de salubridad dirigidas tanto de manera individual

como colectiva, ya que sus resultados se constituyen en indicadores de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo del país;

Que la Ley General de la Cultura, **Ley 397 de 1997**, señala diferentes alternativas para promover la práctica de la actividad física, en la medida que múltiples expresiones culturales están basadas en el movimiento;

Que la **Ley 181 de 1995**, en su artículo 3º, numeral 5, dispone como uno de los objetivos del Estado para garantizar el acceso de las personas a la práctica del deporte y la recreación, fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social;

Que la Ley **115 de 1994**, Ley General de Educación, reconoce a la educación física, la recreación y la utilización adecuada del tiempo libre, como uno de los fines de la educación colombiana, y establece su carácter de proyecto pedagógico transversal obligatorio del currículo en la educación preescolar, básica y media;

Que el incremento del sedentarismo es un serio problema de salud pública que afecta la calidad de vida de los individuos, especialmente a los niños y adolescentes, el cual debe ser abordado por el sector de la salud y los demás sectores involucrados de manera integral, por lo que se hace necesario a través del Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, coordinar las políticas nacionales y locales para promover la actividad física, involucrando la participación de los sectores señalados en el presente decreto, a fin de darle un carácter intersectorial que favorezca el papel de las alianzas y la organización social, y que contribuya a reducir los alarmantes y crecientes niveles de sedentarismo, así como a disminuir un porcentaje del incremento de la

morbilidad por enfermedad cardiovascular en la población colombiana, mediante la creación de un programa nacional de actividad física.

FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

El Centro Educativo Rural La Fenicia busca que la población escolar mejore sus estilos de vida saludable, para que tenga un buen desarrollo físico y mental mediante las practicas alimenticias, deportivas, mentales, sociales y culturales.

VIDA SALUDABLE: se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

EJERCICIO: el ejercicio puede ser un conjunto de movimientos corporales que se realizan con el objetivo de mejorar la condición física: Este es un conjunto de actividades deportivas, de tipo muscular y esquelético, con el que no sólo se conseguirá alcanzar esa mejora a nivel físico sino que también se ayuda a contar con una buena salud mental.

DEPORTE: Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad recreativa, profesional o como medio de mejoramiento de la salud.

ALIMENTACIÓN: es el proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir.

SALUD: es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

PREVENCIÓN: es la disposición que se hace de forma anticipada para

minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete.

SALUD MENTAL: La salud mental se relaciona con el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a diferentes situaciones de la vida cotidiana. También ayuda a determinar cómo manejar el estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes.

DESARROLLO FÍSICO: Es el proceso mediante el cual los seres humanos aumentan su tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propias de su estado de madurez

ESTILO: conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona"

PROMOCIÓN: Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla y que se dedica a estudiar las formas de favorecer una mejor salud en la población.

PROCESOS: es una secuencia de pasos dispuesta con algún tipo de lógica que se enfoca en lograr algún resultado específico.

BAILLO TERAPIA: la baillo terapia combina gimnasia aeróbica con típicos pasos de baile que se ejecutan en las danzas ibéricas y latinas. A través de la baillo terapia no solamente será posible reducir las tensiones, sino que también es efectiva a la hora de bajar de peso y de mejorar la sociabilidad de quien la práctica, porque la misma se realiza en grupo y justamente requiere de intensa interacción social.

RECETAS: es una descripción ordenada de un procedimiento. Suele consistir primero en una lista de ingredientes necesarios, seguido de una serie de instrucciones con la cual se elabora un plato o una bebida específicos 1 Suele incluir en algunos casos una lista de los utensilios de cocina adecuados para su realización.

TERAPIAS: es un proceso que se lleva a cabo para alcanzar la esencia de algo. A nivel médico, está basado en los medios que posibilitan la curación o el alivio de las enfermedades o los síntomas que una dolencia provoca.

COMPROMISOS: Significa prometer u obligarse moral o jurídicamente, al cumplimiento de una obligación, generando responsabilidad para el autor de la promesa

AERÓBICOS: es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música.

JUEGOS: El juego es una actividad recreativa que llevan a cabo los seres humanos con un objetivo de distracción y disfrute para la mente y el cuerpo, aunque, en el último tiempo, los juegos también han sido utilizados como una de las principales herramientas al servicio de la educación.

HABITO: es la repetición reiterada de una conducta, que se repite sistemáticamente formando parte de la vida misma de quien lo ostenta.

PAUSA ACTIVA: actividad que se realiza como un juego corto que favorece la interacción entre los estudiantes y docentes.

METAS

Largo plazo

Lograr que el 100% de La comunidad educativa practiquen hábitos adecuados para la salud y cuidado del medio ambiente.

Mediano plazo

Mejorar los hábitos de higiene y practicas alimenticias saludables a nivel escolar.

Corto plazo

Propiciar la práctica de estilos de vida saludable en las familias del C.E.R La Fenicia a través de actividades pedagógicas.

COBERTURA

El proyecto abarcara a la comunidad educativa del C.E.R La Fenicia.

LOCALIZACIÓN

Area Rural , Municipio de Cácuta Norte de Santander,

LECTURA DE CONTEXTO

El Centro Educativo Rural “La Fenicia”, está ubicada en la vereda santa Matilde municipio de cacota – Norte de Santander – Republica de Colombia.

IDENTIFICACIÓN DE PROBLEMA

¿Cómo influyen los malos hábitos alimenticios, de la higiene, el sedentarismo y falta aprovechamiento del tiempo libre en el entorno escolar?

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a las condiciones que presentan algunos de los estudiantes en nuestras sedes por malos hábitos alimenticios, se pretende mejorar el proceso de alimentación a través de talleres, charlas, preparación de algunas recetas y la práctica hábitos de higiene oral, personal y en la vivienda.

Las familias que integran nuestra comunidad no realizan prácticas deportivas ni recreativas con el fin de conservar una buena salud tanto física como mental. Debido a que en el desarrollo de las actividades pedagógicas los estudiantes manifiestan cansancio, distracción, desmotivación y otros, se requiere realizar pausas activas en el desarrollo de las clases.

CAUSAS QUE LO ORIGINAN:

- Bajo consumo de alimentos con adecuada carga nutricional
- Bajo nivel educativo familiar
- Conformismo y paternalismo.
- Uso inadecuado de los productos propios de la región.
- Falta de aprovechamiento del tiempo libre.

PROCESOS

- Diagnóstico sobre aspectos sociales y culturales a través de lluvia de ideas.
- Reflexión situación familiar particular (Taller) donde las familias den alternativas de solución.
- Plan de acción familiar para solucionar los problemas con el apoyo del grupo interdisciplinario del municipio.
- Desarrollo plan de acción (charlas, videos, lecturas, talleres, encuentros, conferencias) y compromisos.
- Seguimiento y evaluación, estudiante- familia, visitas de campo, informes, actas.

MATRIZ (HILOS CONDUCTORES)

HILO CONDUCTOR	COMPETENCIA GENERAL	COMPETENCIAS ESPECIFICAS	RELACIÓN CON OTROS PROYECTOS	COMO HACERLOS	CON QUIEN	CUANDO Y DONDE	RECURSOS	PRODUCTOS
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Que los estudiantes practiquen los buenos hábitos de alimentación tanto en la casa como en la institución	1 Clasificar adecuadamente los alimentos antes de consumirlos 2 buen lavado y uso de los alimentos saludables 3 consumo de alimentación sana.	1 proyecto de educación sexual 2. PRAE 3 Proyectos productivo	Naturales: que los niños comprendan a través de la pirámide alimentación la clasificación de los alimentos. P.R.A.E : describir las características nutricionales de los alimentos ,cultivo y su producción	Con los estudiantes desde el grado preescolar hasta noveno	En el aula escolar, restaurante en la huerta o tienda escolar.	Guías, videos, internet, observaciones, carteleras, exposiciones	Lo que se logra. Mejorar hábitos alimenticios en su media mañana y almuerzo escolar.

ACTIVIDAD FÍSICA	Que los estudiantes desarrollen la capacidad física en la realización de un trabajo en forma adecuada	Apropiar adecuadamente ejercicios corporales acordes a su condición y capacidad física.	1 proyecto de educación sexual 2.PRAE 3 Proyectos productivo	Naturales Comprender la importancia de la alimentación en el desarrollo corporal .	Con los estudiantes desde el grado preescolar hasta noveno	En educación física y desarrollo del PRAE	Prácticas deportivas. Baile terapias	Concientización de la importancia de la actividad física para mantener una buena salud.
PRÁCTICAS CLAVES DE HIGIENE	Que los estudiantes adquieran acciones y comportamientos para el cuidado diario , protección de su salud y mejoramiento de su calidad de vida.	Implementar buenas prácticas de higiene: Lavado de manos y aseo corporal Disposición adecuada de excretas Tratamiento de agua	Sexual PRAE	Naturales Que los niños valoren y practiquen los hábitos de higiene	De transición a noveno grado.	A nivel familiar y escolar	Charlas Videos educativos Prácticas escolares	Que los estudiantes adquieran hábitos de higiene.

PAUSAS ACTIVAS E HIGIENE MENTAL	Que los estudiantes y docentes desarrollen hábitos y comportamientos diarios para prevenir enfermedades por posturas prolongadas y movimiento repetitivos.	reconocer la importancia de pausas activas para prevención de enfermedades físicas y mentales.	PRAE Áreas de estudio Matemática, español ,sociales...	En jornadas o actividades prolongadas de trabajo a nivel institucional.	Estudiantes de transición a noveno.	En el aula y fuera de ella	videos, practicas diarias de pausas activas. Rondas ejercicios de corto tiempo. bailoterapias	Desarrollar actividades de pausas activas e higiene mental en cualquier actividad de largo tiempo.
--	--	--	--	---	-------------------------------------	----------------------------	--	--

PLAN DE ACCION AÑO 2026

PROYECTO	EJES TEMATICOS	TEMAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TRANSVERSALIDAD	FECHA		RESPONSABLE
						Fecha iniciación	Fecha terminación	
EDUCACION PARA LA FORMACION	ATENCION INTEGRAL DE NIÑOS, NIÑAS Y	Cuidados básicos y hábitos de	Charlas de orientación	Video. Proyector.	Lengua castellana (comprensión lectora).	07/ 04/26	07/ 04/26	Victoria Gauta

Y DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	ADOLESCENTES	salud.	sobre higiene personal.	Taller Cuaderno colores	Ciencias naturales (uso correcto del agua y cuidado del cuerpo) Artística (dibujo, coloreado, recortado) Ciencias sociales (normas) Ética(valores) Educación física			
EDUCACION PARA LA FORMACION Y DESARROLLO DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE	ATENCION INTEGRAL DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES	Aprendamos a comer alimentos saludables, conozcamos la importancia de las pausas activas de nuestro diario vivir.	Reconocer los alimentos que debemos consumir, aquellos que nos aportan nutrientes y vitaminas. Realización de pausas activas.	Video de los alimentos. Charlas. Dibujos. Rompecabezas. Dinámicas Elementos deportivos.	Ciencias naturales. Ciencias sociales. Artística Educación física Ética	23/07/26	23/ 07/26	Xiomara Eufemia Florez
		El plato del buen comer	Reconocer las frutas, las verduras y los tuberculos. Preparación de los mismos. Conocer su	Frutas, verduras y tuberculos. Taller. Utensilios de cocina. Dibujos.	Ciencias naturales. Ética Ciencias sociales Ingles Artística	17/09/26	17/09/26	Victoria Gauta Vera

			aporte nutricional.					

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php#ixzz3QoheMe8p>

Definición de salud - Qué es, Significado y

Concepto <http://definicion.de/salud/#ixzz3Qoi5D9m6>

Definición de prevención - Qué es, Significado y

Concepto <http://definicion.de/prevencion/#ixzz3QomJ30Q0>

<http://definicion.mx/proceso/#ixzz3Qop31mia>

<http://www.definicionabc.com/salud/bailoterapia.php#ixzz3QopXKd3S>

Definición de terapia - Qué es, Significado y

Concepto <http://definicion.de/terapia/#ixzz3Qoq7wMS5>

Concepto de compromiso - Definición en

DeConceptos.com <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/compromiso#ixzz3Qoqmgocf>

<http://www.definicionabc.com/general/juego.php#ixzz3QoruEYH2>

Documento Vida Saludable, Min Educación. Pág. 15 - 40