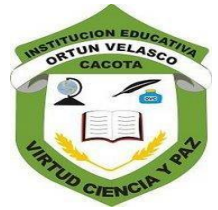




REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



¿CUAL ES MI ESTILO?

**ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE HABITOS Y ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE**

INFORME EJECUTIVO

TUTOR PTA FI 3.0 WILSON

ORTIZ SANGUINO

DOCENTES

HENRY SANCHEZ

JOSE NELSON CAÑAS

HERMES LEIAS CRISTANCHO LEAL

Rector

INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO

CACOTA

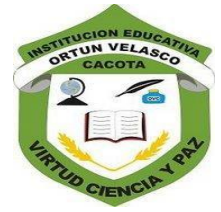
2026

Carrera 2ª N° 2-54 Barrio El Calvario. Cécota

ortunvelasco@gmail.com



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



1. INTRODUCCIÓN

El proyecto de Estrategias para la promoción de estilos de Hábitos y Estilos de Vida Saludable se enfoca a toda la comunidad Educativa Institución Educativa Ortún Velasco, donde se busca que por medio de una Asesoría a Instituciones u Organizaciones del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable se establezca la Capacidad Instalada a través del desarrollo de una Capacitación en HEVS, la cual incluye los mensajes y recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, las Enfermedades Crónicas no transmisibles, la Alimentación Saludable; los Eventos de Movilización y las Estrategias de Información, Educación y Comunicación, promoviendo espacios para mejorar la calidad de Vida de nuestros estudiantes y Comunidad en General, con responsabilidad frente al impacto moderno y los cambios sociales desde una perspectiva integral donde la cultura de vida saludable incorpore en sus prácticas, la recreación, el deporte, la actividad física, la nutrición como alternativa y hábitos del diario vivir, y a la vez inmerso en la transversalidad de las competencias ciudadanas relacionadas con trabajo en equipo, la autoestima, el respeto a las normas, el liderazgo y la responsabilidad.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



2. TITULO DEL PROYECTO:

¿CUAL ES MI ESTILO?

ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

3. CONTEXTO

La institución Educativa Ortún Velasco se encuentra ubicado en la carrera 2 Nro. 2-54 Barrio el Calvario, ofrece los servicios educativos desde los grados de Pre- escolar, Primaria, Básica Secundaria y Media Técnica. Cuenta con 255 estudiantes, los cuales en su mayoría pertenecen a los estratos 1, 2 y 3. Los Hábitos Estilos de Vida Saludable no son un tema prioritario en la mayoría de los estudiantes, sin embargo, existen algunos Centros de Interés en la Institución Educativa y algunas Escuelas deportivas del municipio que involucran la practica deportiva y cultural en parte de la población Estudiantil, además de la participación en los deportes que se desarrollan en los juegos Interclases. Sin embargo se busca desarrollar diferentes estrategias donde la comunicad educativa reconozca la importancia del desarrollo de la Actividad Física y sus buenas practicas para el mejoramiento de la Calidad.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



4. PROBLEMA

La inactividad física y el consumo de alimentación poco saludable, son algunos de los factores de riesgo que han incrementado notablemente el sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares prematuras en la población infantil y juvenil de nuestra región. La población estudiantil de la Institución Educativa Ortún Velasco pertenece a un estrato socio económico medio bajo, las costumbres de nutrición y aprovechamiento del tiempo libre, transmitidas por herencia y contexto, evidencian desde la observación directa una marcada tendencia a consumir alimentos poco saludables, como las bebidas gaseosas, dulces, empanadas, chicles y golosinas que están al alcance de su presupuesto, lo anterior asociado al bajo nivel de actividad física en el tiempo libre y la exposición al uso de pantallas como los video juegos, acceso a redes sociales por internet o programas de televisión durante la jornada extra curricular. Por lo tanto, se hace necesario abordar la problemática desde los espacios educativos, implementando estrategias institucionales aprovechando el tiempo que los niños y jóvenes permanecen en la Institución Educativa. Al tener niños y jóvenes más saludables y menos sedentarios se favorecen los procesos de aprendizaje y se optimizan las relaciones sociales haciendo más feliz y duradera la vida escolar. Lo anterior nos lleva a definir la pregunta problematizadora: ¿De qué manera la institución Educativa Ortún Velasco, puede ofrecer espacios para desarrollar estrategias encaminadas a modificar la preferencia por la alimentación poco saludable y la falta de interés por la práctica de actividad física?



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



5. OBJETIVOS

5.1 OBJETIVO GENERAL

Dejar capacidad Instalada en Hábitos y Estilos de Vida Saludables a través del desarrollo de una asesoría a Instituciones u Organizaciones en la Institución educativa Ortun Velasco del municipio de Cacota.

5.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar una Capacitación en Hábitos y estilos de Vida Saludables a la Comunidad Educativa.
- Promover las Estrategias de Información, Educación y Comunicación del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en la Institución Educativa.
- Realizar eventos de Movilización en Actividad física Dirigida Musicalizada, donde participen los integrantes de la Comunidad Educativa Ortun Velasco.
- Promover la Alimentación saludable en la Institución educativa por medio de una jornada de compartir de frutas o caseta saludable.



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



6. PLAN DE ACCIÓN

SEMANA/MES	ACTIVIDAD	TIEMPO
SEGUNDA/AGOSTO	Capacitación	4 horas
SEGUNDA/SEPTIEMBRE	Estrategias IEC	4 horas
PRIMERA/AGOSTO	Rumba AEROBICA	2 horas
SEGUNDA/SEPTIEMBRE	GIMNASIA AEROBICA	2 horas
SEGUNDA/OCTUBRE	ESTIMULACIÓN MUSCULAR	2 horas
PRIMERA/AGOSTO	COMPARTIR DE FRUTAS	2 horas
SEGUNDA /SEPTIEMBRE	CASETA SALUDABLE	2 horas



REPUBLICA DE COLOMBIA
 DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
 INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
 DANE 154125000166
 NIT 890504779-1



OBJETIVOS	METAS	INDICADORES	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	FECHA	
					INICIA	TERMINA
Desarrollar una Capacitación en Hábitos y Estilos de Vida Saludables a la Comunidad Educativa.	Al finalizar el año 2026 la Institución Educativa Ortun Velasco tendrá una Capacitación en Hábitos y Estilos de Vida Saludable, dejando Capacidad Instalada en la IE.	1 Capacitación en Hábitos y Estilos de Vida Saludable	Desarrollar Capacitación en HEVS a la Comunidad Educativa.	Tutor PTA Wilson Ortiz Sanguino.	12-08-2026	12-08-2026
Promover las estrategias de Información, Educación y Comunicación del Programa Nacional de Hábitos y Estilos de Vida Saludable en la IE.	1 Jornada de Cartelera Saludables - Folletos - Socialización.	Realización de cartelera alusivas a las recomendaciones de la OMS. Dramatizaciones en Hevs.	Cateleras en HEVS Dramatizaciones, Folletos, socialización y colocarlos en puntos de información.	Docentes y Estudiantes	09-09-2026	09-09-2026
Realizar Eventos de Movilización en Actividad Física Dirigida Musicalizada, donde participen los integrantes de la Comunidad Educativa.	3 Eventos de Movilización en Actividad física Dirigida Musicalizada	Realización de sesiones de Actividad física Dirigidas Musicalizada.	Los Eventos de movilización se desarrollaran en las Modalidades de Rumba Aeróbica, Gimnasia Aeróbica y Estimulación Muscular.	Tutor PTA Wilson Ortiz Sanguino.	06-08-2026 10-09-2026 08-10-2026	06-08-2026 10-09-2026 08-10-2026
Promover la Alimentación saludable en la Institución educativa por	1 jornada de Compartir de frutas y 1 jornada de Caseta Saludable.	Desarrollar 2 actividades que promuevan el consumo de	Compartir de Frutas y Caseta Saludable en la IE para fortalecer la	Profesores: Henry	04-08-2026 16-09-2026	04-08-2026 16-09-2026

Carrera 2ª N° 2-54 Barrio El Calvario. Cácuta

ortunvelasco@gmail.com



medio de una
jornada de
compartir de
frutas o caseta
saludable.

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1

Frutas en la
Institución
Educativa.

Alimentación
Saludable.





REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO NORTE DE SANTANDER
INSTITUCION EDUCATIVA ORTUN VELASCO
DANE 154125000166
NIT 890504779-1



7. EVIDENCIA DE LA TRANSVERSALIDAD

¿Cuál es mi estilo?, desde este interrogante en el establecimiento educativo se da inicio a fomentar una conducta al momento del aprovechamiento del tiempo libre, las actividades de recreación y el consumo de alimentos nutritivos como estrategia para implementar los entornos saludables desde la vida escolar. En las diferentes áreas del conocimiento, estamos llamados a replicar la transversalidad. En el año 2025 se desarrollaron diferentes estrategias como eventos de masivos de actividad física musicalizada con la comunidad educativa, también pausas activas a los docentes y se desarrolló los días miércoles en las noches una actividad física dirigida musicalizada con los padres de familia de la comunidad educativa, participando en cada actividad entre 10 y 25 personas. Estas actividades se siguen desarrollando en la vigencia 2026 con los padres de familia y algunos estudiantes en el establecimiento educativo todos los Miercoles en horario de 7:00 a 8:00 pm.



