PROYECTO ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
"POR TI UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE"

RECTORA

BEATRÍZ EUGENIA VALENCIA

DOCENTES

MARTHA LUCY PARRA B.
KENNY LEWIS MOSQUERA A.
MARIA CONSUELO ZULUAGA G.
JOAQUÍN PABLO FRANCO CH.
JORGE HUMBERTO PUERTA A.

ARGELIA VALLE DEL CAUCA
2025

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN……3

2. JUSTIFICACIÓN 4
3. OBJETIVOS 6
3.1 OBJETIVO GENERAL 6
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 6
4. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA 6
5. REFERENTE CONCEPTUAL 7
5.1 MARCO LEGAL 7
5.2 MARCO TEÓRICO 9
5.3 MARCO CONCEPTUAL 11
5.4 MARCO CONTEXTUAL 14
5.4.1 UBICACIÓN 14
5.4.2 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN 16
5.4.3 DIAGNÓSTICO 16
6. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA 17
7. POBLACIÓN BENEFICIADA 18
8. METODOLOGIA 19
9. CRONOGRAMA 22
10. PRESUPUESTO 23
11. BIBLIOGRAFÍA 24
12. Anexos 25
Anexo 1. Carta enviada a las entidades – alianzas 25

2. INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia humana el hombre ha estado inmerso en una continua búsqueda de la forma más adecuada para hallar la plenitud de sus potenciales tanto científicos como humanísticos. La experiencia ha demostrado que el camino correcto para lograr el cumplimiento de esta meta, se inicia con el trabajo dirigido hacia la infancia, como pilar fundamental del proceso evolutivo humano.

Desafortunadamente, el hombre en su afán de dominar el medio que lo rodea, ha caído inevitablemente en un estado de abandono hacia su propio compromiso con la vida y lo maravilloso que ello implica. Nuestra sociedad se ha ido convirtiendo en un entorno que no cumple con las mínimas condiciones requeridas para la formación eficiente de individuos felices, que estén comprometidos con la edificación de un mundo más social y menos representativo de las riquezas monetarias.

El afán por ser productivos ha llevado a abandonar los valores más preciados, arrastrando con toda la estirpe y ocasionando el caos en la formación humana.

La niñez y la juventud se ven bombardeada por la tecnología mediante elementos tales como la televisión, el internet, los juegos de video, entre otras fuentes de entretenimiento, que desde una perspectiva futurista sólo consiguen masificar y estandarizar comportamientos poco adecuados en el hombre actual con imágenes violentas que reflejan conductas equivocadas en la cotidianidad, surge la necesidad de que se aprovechen dichos elementos para plantear estrategias dirigidas hacia la recuperación de una cultura de paz apoyada en el trabajo con los educandos y cimentada en el libre y eficiente esparcimiento a través de la aplicación de técnicas lúdicas, deportivas y estrategias promocionales de estilos de vida saludable.

A partir de tal necesidad y con el objeto de aprovechar lo que el mundo actual nos brinda, se propone este proyecto en el que la práctica recreativa, lúdico-deportiva y artística, estimule no sólo un sano esparcimiento si no que contribuya a estimular posibles talentos

o a formar actitudes más adecuadas para su entorno social: investigación, creatividad, argumentación, autonomía, liderazgo, entre otros.

3. 2. JUSTIFICACIÓN

La generación de espacios que brinden buenos hábitos de estilos de vida saludable genera una actitud positiva en el individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna, es un medio para reducir los índices de delincuencia, mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual.

El individuo que participa de un programa de tiempo libre y goza de una vida plena de actividades, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades cívicas; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y aflore en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Este proyecto en la Institución Educativa Santiago Gutiérrez Ángel se justifica en la medida en que se contribuya al tan anhelado desarrollo integral del ser humano. Dicho desarrollo integral contempla no solo las áreas de lo cognoscitivo, sino también, lo sicomotor, lo afectivo y lo volitivo.

Toda persona goza de hábitos saludables en las obligaciones cotidianas de estudio o de trabajo, dicho tiempo libre sirve idealmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de las actividades diferentes pero relajantes y quizás formadoras, sin

embargo, es notorio como a medida que la lúdica, tiempo libre y recreación, la técnica y la ciencia facilitan el desempeño humano y este dispone de más espacios de tiempo libre, emplea con frecuencia en actividades poco edificantes que no contribuyen a su crecimiento integral.

Las motivaciones externas del contexto actual alejan casi permanentemente al alumno de la práctica de valores morales, sociales y religiosos; atraen por el contrario a actividades que pueden ser dañinas o destructivas para el alumno o la sociedad. No es casual que el índice de fenómenos como el alcoholismo, la drogadicción, los embarazos tempranos, la delincuencia, la desintegración familiar esté creciendo en forma alarmante, pues las presiones sociales y de los medios de comunicación así lo posibilitan.

El ser humano es un ser social en espacios de mayor diversidad, como la escuela, en esta por muy numerosa que sea la familia, supera el espacio para la convivencia porque además de encontrarse con estos miembros, lo que va a primar son los códigos sociales y culturales que definen la convivencia grupal de la escuela.

Con este proyecto se aspira a lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas y artísticas, desarrollo cognoscitivo con actividades de lengua castellana y aptitud verbal y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el alumno acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil.

El proyecto busca alternativas de acción para que los alumnos puedan optar en sus ratos libres por actividades relajantes, agradables pero fructíferas tanto en el aula como en el hogar y demás grupos sociales.

En resumen, pretendemos que la institución y los distintos agentes sociales trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades es decir convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y la construcción de un proyecto de vida.

4. 3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Promover espacios para desarrollar actividades culturales, sociales, recreativas y deportivas en la Institución Educativa Santiago Gutiérrez Ángel del Municipio de Argelia Valle, generando en los estudiantes hábitos de vida saludable, que conllevan a una sana convivencia en el ámbito escolar y familiar, contribuyendo así con la formación integral de los estudiantes.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Favorecer la capacidad de atención de los estudiantes y su movilidad, a través de la integración de un espacio de activación con acciones motrices, que impliquen coordinación e imitación en su rutina escolar cotidiana.

2. Fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades culturales, sociales, recreativas y deportivas, mediante la planificación y ejecución de eventos periódicos que promuevan la integración, el respeto y el trabajo en equipo dentro de la comunidad educativa.

3. Fortalecer la educación en hábitos de vida saludable mediante la implementación de talleres, charlas y actividades lúdicas en alianza con entidades como el hospital y otras organizaciones, promoviendo la prevención, el bienestar físico y la sana convivencia en el entorno escolar y familiar.

4. PREGUNTA PROBLEMATIZADORA

¿Cómo incentivar nuestra comunidad educativa especialmente "estudiantes" en la buena ocupación del tiempo libre dentro y fuera de su horario escolar, por medio de actividades de hábitos saludables, lúdicas y recreo deportivas, y también a partir de talleres teórico prácticos en promoción y prevención en salud?

5. REFERENTE CONCEPTUAL

5.1 MARCO LEGAL

El presente proyecto “Estilos de Vida Saludable” se fundamenta en un marco legal que respalda la promoción del bienestar físico, mental y social dentro del contexto educativo de la Institución Santiago Gutiérrez Ángel. A continuación, se presentan las principales normativas que sustentan su implementación:

Normatividad Nacional
•Constitución Política de Colombia (1991): Establece derechos fundamentales relacionados con la salud, la educación y el bienestar social. Se destacan los siguientes artículos:
•Artículo 11: Derecho a la vida.
•Artículo 13: Igualdad y protección contra cualquier forma de discriminación.
•Artículo 15: Derecho a la intimidad y protección de datos personales.
•Artículo 16: Derecho al libre desarrollo de la personalidad.
•Artículo 22: Derecho a la paz.
•Artículo 44 y 45: Derechos fundamentales de los niños y adolescentes, incluyendo el acceso a la salud, la educación y la recreación.
•Artículo 48 y 49: Derecho a la seguridad social y garantía de acceso a servicios de salud.
•Artículo 52: Fomento de la recreación y el deporte como herramientas para la formación integral.
•Artículo 64 y 79: Protección del medio ambiente y promoción de un entorno saludable.
•Artículo 95: Obligaciones ciudadanas para la construcción de una sociedad equitativa y solidaria.

•Ley 100 de 1993 (Sistema de Seguridad Social Integral): Regula el acceso a la salud como un derecho fundamental y define estrategias de promoción y prevención de enfermedades.
•Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación): Enfatiza la formación integral de los estudiantes, incluyendo la educación en salud, la actividad física y el uso adecuado del tiempo libre.
•Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte): Define el deporte, la educación física y la recreación como derechos fundamentales y establece el Sistema Nacional del Deporte para garantizar su acceso.
•Ley 715 de 2001 (Sistema General de Participaciones): Regula la financiación de programas educativos, incluyendo aquellos destinados a la promoción de la salud y el bienestar en los establecimientos educativos.
•Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia): Protege los derechos de los niños, niñas y adolescentes, promoviendo la educación en salud y prevención de riesgos.
•Ley 1355 de 2009 (Prevención y Control de la Obesidad y Enfermedades Relacionadas): Establece estrategias para fomentar estilos de vida saludables, especialmente en el ámbito escolar.

Decretos y Resoluciones
•Decreto 1860 de 1994: Reglamenta la Ley General de Educación e incluye la obligatoriedad de actividades pedagógicas relacionadas con la educación sexual, el uso del tiempo libre y la conservación del ambiente.

•Decreto 2771 de 2009 (Fomento de la Actividad Física y la Recreación): Establece lineamientos para promover la actividad física en la población, incluyendo el entorno educativo.
•Resolución 4288 de 1996 (Plan de Atención Básico - PAB): Define estrategias de salud pública con énfasis en promoción y prevención en la población escolar.

•Resolución 4210 de 1996: Regula los programas de promoción de la salud y prevención de enfermedades en entornos educativos.

Normativas Internacionales

•Iniciativa Regional de Escuelas Promotoras de la Salud (OPS, 1997): Colombia adopta este modelo promovido por la Organización Panamericana de la Salud, impulsando entornos educativos saludables.
•Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999): Establece lineamientos para la política "Escuela Saludable: La alegría de vivir en paz", promoviendo el bienestar integral de los estudiantes.

Normativa Institucional
•Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la Institución Santiago Gutiérrez Ángel: Define los principios, valores y objetivos educativos de la comunidad académica, incluyendo la promoción de estilos de vida saludables como un eje transversal en la formación integral del estudiante.

Este marco legal respalda la implementación del proyecto "Estilos de Vida Saludable", garantizando que sus acciones estén alineadas con la normativa vigente y contribuyan a la formación de ciudadanos saludables y responsables con su entorno.

5.2 MARCO TEÓRICO

El ocio, el tiempo libre y la diversión han sido elementos esenciales en todas las épocas y culturas. Desde una perspectiva biológica, la lúdica cumple una función activa y evolutiva, siendo un mecanismo de adaptación que permite el desarrollo físico y cognitivo en diferentes etapas de la vida (Mason, 2023). A nivel sociocultural, el juego ha sido transmitido de generación en generación, evolucionando más allá de la simple búsqueda de placer para convertirse en una herramienta clave en el desarrollo integral de las personas y las comunidades (Fundación "la Caixa", 2022).

Diversas investigaciones han demostrado que las actividades recreativas generan beneficios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, promoviendo el bienestar físico y mental. Un estudio publicado en la revista Mentor (2023) destaca que la participación en actividades de ocio mejora la calidad de vida y fomenta hábitos saludables en los estudiantes. De manera similar, Dialnet (2023) indica que el uso del tiempo libre en

actividades recreativas y físicas mejora el rendimiento académico y la concentración, facilitando un aprendizaje más significativo.

El tiempo libre no solo permite el descanso, sino que también es un espacio donde se pueden desarrollar actividades que enriquecen el crecimiento personal. Actividades como el juego, la creatividad y la recreación favorecen la expresión de emociones, el desarrollo de habilidades motrices y perceptivas, y la integración social (Scielo, 2022).

La relación entre educación y tiempo libre

La palabra “escuela” proviene del griego scholé, que significa ocio. En la antigua Grecia, el tiempo libre se destinaba a actividades formativas como la filosofía y la política. Sin embargo, en la actualidad, la educación escolar y la educación en el tiempo libre han sido vistas como ámbitos opuestos, lo que ha limitado el reconocimiento del valor educativo del ocio.

El pedagogo Lorenzo Luzuriaga (2020) plantea que la educación debe ser globalizadora y considerar el ocio como un elemento esencial en la formación integral de los estudiantes. En esta línea, Nerici y Mattos (2021) resaltan la importancia de la escuela en la educación para el buen uso del tiempo libre a través de actividades extraescolares. Según Mattos (2021), estas actividades cumplen funciones educativas, socializadoras y recreativas que permiten a los estudiantes comprender mejor su realidad sociocultural y desarrollar habilidades como la creatividad, la iniciativa y la cooperación.

Factores de riesgo en el uso del tiempo libre
El uso inadecuado del tiempo libre puede derivar en problemáticas como el consumo de sustancias psicoactivas y la falta de orientación en la sexualidad. Según Del Olmo (2023), la fármaco-dependencia es una consecuencia de la crisis social y está influenciada por múltiples factores. John Jacob Abel, pionero en farmacología, destacó los efectos de diversas sustancias en el organismo, mientras que Kalina (2022) subraya la importancia de una intervención educativa que fomente el uso responsable del tiempo libre para prevenir estas problemáticas.

En cuanto a la educación sexual, estudios recientes indican que la falta de orientación adecuada puede llevar a prácticas de riesgo. La sexología, como campo científico, se ha consolidado como una disciplina clave en la educación integral, abordando temas como el desarrollo sexual, la reproducción y la ética sexual (Scielo, 2022).

Por ello, es fundamental establecer conexiones entre la educación escolar y las actividades extracurriculares para formar estudiantes capaces de gestionar su tiempo libre de manera positiva. Un estudio de la Fundación “la Caixa” (2022) resalta que cuando el ocio se vincula a actividades que generan pasión y sentido, se convierte en un factor de bienestar personal y social.

Promoción de estilos de vida saludables

Si queremos que los estudiantes hagan un uso adecuado de su tiempo libre, debemos educarlos y orientarlos hacia actividades que fomenten su desarrollo integral. Esto implica la implementación de estrategias que promuevan la participación en actividades culturales, deportivas y recreativas, así como la enseñanza de hábitos de vida saludable.

Un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que las escuelas desempeñan un papel clave en la promoción de la salud y el bienestar. La iniciativa “Escuelas Promotoras de la Salud”, adoptada en Colombia en 1997, ha sido un referente en la implementación de políticas educativas para la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida saludables.

En este sentido, los juegos intercalases e intercursos, así como los programas deportivos escolares, representan una herramienta valiosa para fortalecer la integración social y la salud física de los estudiantes (Mentor, 2023). Asimismo, disciplinas como el teatro y la danza han sido reconocidas por su contribución al desarrollo personal y la expresión emocional, siendo elementos clave en los programas educativos de países en desarrollo (Scielo, 2022).

5.3 MARCO CONCEPTUAL

La ciudadanía es un status, es decir, un reconocimiento social y jurídico por el cual una persona tiene derechos y deberes por su pertenencia a una comunidad, en general, de base territorial y cultural. La ciudadanía pasa por la construcción y el fortalecimiento de la civilidad, de la sociedad civil.

Estilo de vida, forma de vida o modo de vida: son expresiones que se designan, de una manera genérica, al estilo, forma o modo en que se entiende la vida; no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana, pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

Fármaco o droga es toda sustancia química de origen natural o sintético que afecta las funciones de los organismos vivos. Los fármacos que afectan específicamente las funciones del Sistema Nervioso Central (SNC), compuesto por el cerebro y la médula espinal, se denominan psicoactivos. Estas sustancias son capaces de inhibir el dolor, modificar el estado anímico o alterar las percepciones.

En el transcurso del tiempo se han trabajado diferentes terminologías y entre ellas está el juego y la lúdica. Juego viene de raíz latina IOCAR, IOUCUS: que significa divertirse, retozarse, recrearse, entretenerse, le precede del latín ludicer, ludicruz; del francés ludique, ludus y del castellano de lúdrico o lúdico que significa diversión, chiste, broma o actividad relativa al juego.

La lúdica es más bien una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella, en esos espacios en que se producen disfrute, goce y felicidad, acompañados de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura y el arte.

Se llama ocio o tiempo libre al que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas esenciales.

La recreación acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, esto permite al individuo rendir servicios de calidad. La higiene es la ciencia que preserva la salud, la cual atiende a la familia, a la comunidad; por lo que se estudia desde higiene personal, mental y sexual.

Sexo es el conjunto de características biológicas o rasgos anatómicos y fisiológicos que diferencian al hombre de la mujer.

Sexualidad comprende, además de los aspectos biológicos del rol sexual que determina la identidad, todas las manifestaciones del estímulo sexual y las normas sociales, religiosas y jurídicas que las regulan o castigan.

Sexualidad humana comprende un conjunto de fenómenos psicosociológicos de gran importancia para la persona y para la sociedad. Se halla además, vinculada a la afectividad y a los valores, ampliando su esfera más allá de la función reproductora y de la mera genitalidad y quedando englobada en el ámbito más amplio del erotismo.

Juegos Interclases o Intercursos: Los juegos Intercursos o interclases hacen parte de la estructura de los juegos escolares y se enmarcan dentro de los juegos pre-deportivos, deportivos y juegos tradicionales internos de una misma institución o centro educativo con la participación activa y protagónica de comunidad escolar (las y los estudiantes, padres, madres, representantes, docentes, administrativos y obreros) en su organización, estos se diseñan desde el proyecto transversal de estilos de vida saludable orientado por el ministerio de educación nacional.

Juegos Supérate Intercolegiados: Los Juegos Intercolegiados Nacionales son una Herramienta de Transformación Social de competencias y encuentros que buscan propiciar oportunidades para la práctica deportiva en niñas, niños, adolescentes y jóvenes entre 7 y 17 años, escolarizados y no escolarizados, con enfoque de inclusión, a través de la

vinculación del Sector Público y Privado. También buscan contribuir al proceso de formación integral de los estudiantes colombianos a través de la práctica deportiva escolar en los establecimientos educativos.

Teatro: El teatro es un espacio artístico de contemplación, es una de las artes escénicas más reconocidas mundialmente. Consiste en una puesta en escena frente a espectadores, en la cual se presenta una historia donde se conjugan diferentes elementos: los actores, el guion, el sonido, la escenografía y sobre todo la gestualidad a la hora de interpretar cualquier emoción. El nombre de teatro no solo se otorga a las piezas dramáticas, también se describe como el espacio en donde se producen dichas prácticas.

La Danza: La danza es un fenómeno humano y universal y un elemento activo de la cultura que se manifiesta a través de diversos lenguajes que permiten comunicar, transformar ideas y opiniones y compartir emociones. Constituye un componente de indiscutible valor de los sistemas educativos de un país en desarrollo y nos da la medida del progreso de una sociedad. Así mismo, la danza en los diferentes diseños curriculares base no tiene una consideración específica, sino que aparece recogida de manera más general dentro del área de Educación Artística y del área de Educación Física.

5.4 MARCO CONTEXTUAL

5.4.1 UBICACIÓN

La Institución Educativa Santiago Gutiérrez Ángel, tiene su domicilio en la vereda la estrella a 500m de la cabecera municipal, Municipio de Argelia, Departamento del Valle del Cauca. Debe su origen a la confederación nacional de cafeteros como un plan de educación para los caficultores y sus hijos lo que se denominó como Concentraciones Rurales Agrícolas

La Institución fue aprobada el 9 de septiembre de 2002 mediante Resolución No 2025 que constituye en reconocimiento de carácter oficial de La Institución Educativa “SANTIAGO

GUTIÉRREZ ÁNGEL" y ordena fusionar en una misma institución educativa, la cual se denominará Institución Educativa Santiago Gutiérrez Ángel, los siguientes establecimientos educativos oficiales del municipio de Argelia:

Grafico 1. Mapa educativo de Argelia

5. 5.4.2 CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

- **País:** Colombia
- **Departamento**: Valle del Cauca
- **Ciudad**: Argelia
- **Dirección:** Vereda la Estrella, a 500 metros de la cabecera municipal
- **Sede educativa**: Concentración de Desarrollo Rural Santiago Gutiérrez Ángel
- **Rector:** Beatriz Eugenia valencia
- **Domicilio**: Argelia Valle
- **Teléfono:** 3207560243
- **Jornada:** diurna
- **No de sedes educativas**: 18
- **Población total del centro educativo:**

  No de docentes: 31 **No de alumnos:** 426 **No de administrativos:** 7
- **Horario de la jornada**: 7:30 a.m. – 1:30 p.m.
- **Otra jornada:** complementaria grados 10 y 11

5.4.3 DIAGNÓSTICO

En el contexto de los grandes desequilibrios sociales que reducen las posibilidades de calidad de vida de una gran mayoría de la población, los problemas asociados a la pobreza, el desempleo, diferentes formas de violencia, maltrato, abandono, conjuntamente con los hábitos inadecuados de alimentación, 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, adolescentes y jóvenes de nuestro país, departamento y municipio.

Nuestra institución cuenta con un sin número de oportunidades a nivel municipal, hay muchas posibilidades para desarrollar dicho proyecto, ya que se cuenta con estudiantes que poseen actitudes artísticas, deportivas y de proyección cultural.

Al lograr trabajar con poblaciones vulnerables, evitaremos que estos procesos se vean interrumpidos por diferentes situaciones como son, la desintegración del núcleo familiar, poco acceso de los niños del campo en las actividades realizadas en el sector urbano, debido a la falta de medios para desplazarse, además en las sedes educativas de algunas veredas, no se cuenta con espacios adecuados para la práctica de los diferentes deportes y en ocasiones no hay alternativas para actividades como charlas de convivencia, puesto que no se logra conformar escuela de padres, dado que algunas familias dan poca importancia a llevar un estilo de vida saludable, pues no se da buena participación en actividades como charlas de nutrición y alimentación saludable, la recreación, el deporte y actividades lúdicas o culturales como aprovechamiento del tiempo libre con sus hijos.

Debido a esta situación los niños, niñas y adolescentes se ven expuestos a tener mala nutrición que conlleva a desnutrición, sobrepeso u obesidad, a realizar actividades poco productivas en su tiempo libre, llevando esta situación a que se generen problemas sociales como son el consumo de sustancias psicoactivas, delincuencia juvenil, el ocio, embarazos a temprana edad, que poco favorecen su formación integral.

6. 7. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Teniendo en cuenta la sociedad convulsionada en la que se desenvuelven nuestros niños y jóvenes y los eminentes peligros a los cuales se ve enfrentados (sociedad digitalizada,

drogadicción, alcoholismo, delincuencia juvenil etc.), se hace necesario implementar en nuestra institución un proyecto que permita encaminar y orientar a nuestros estudiantes para que utilicen adecuadamente el tiempo libre en actividades lúdicas recreativas y deportivas, ofreciendo con ello alternativas de formación y de utilización adecuada de su tiempo de ocio, lo que a futuro se verá reflejado en su formación y desarrollo integral.

7. 8. POBLACIÓN BENEFICIADA

La población beneficiada del proyecto ESTILOS DE VIDA SALUDABLE corresponde a los 415 estudiantes matriculados en las diferentes sedes de la institución educativa, como se describe en la tabla 1 y demás agentes de la comunidad educativa IESGA.

MATRICULA FEBRERO 2025- SIMAT				
I.E. SANTIAGO GUTIERREZ ANGEL				
No.	*JORNADA*	*MAÑANA*		
	GRADO			
	GRUPO		*VEREDA*	CANTIDAD
I.E. SANTIAGO GUTIERREZ ANGEL				
1	ANTONIA SANTOS	Jorge Humberto Puerta Alzate	EL RAIZAL	10
2	BUENOS AIRES	Nelson de Jesus Orozco Salazar	LA CRISTALINA	7
3	CAMILO TORRES	Manuel Tiberio Cruz Llanos	LOS PITOS	5
4	CRISTOBAL COLON	Nercy Eliced Figueroa- Liliana Arbela	LA AURORA	28
5	DOLORES SALAZAR DE LOPEZ	Ana Eugenia Mambangue Arango	LA BELLA	12
6	EL CARMEN	Martha Lucy Parra Bedoya	ALEGRÍAS	13
7	FRANCISCO JOSE DE CALDAS	Anggie Marcela Herrera Pelaez	LA SOLEDAD	5
8	JOSE ANTONIO GALAN	Maria Celeny Orozco Salazar	LA MARINA	12
9	JUAN HURTADO	Maria del Carmen Ocampo Marín	LA PALMA	11
10	LIGIA RAMIREZ HOYOS	Freddy Mauricio Criollo Orozco	CALENTADEROS	6
11	MARIANO OSPINA PEREZ	Ronal Fernando Muriel Aguirre	LAS BRISAS	6
12	CONSUELO MAYA	Ana Carolina Posada Baena	CAMPO ALEGRE	6
13	PABLO VI	Maria Fernanda Espinosa Caicedo	LAS MARGARITAS	9
14	PANAMERICANA	Leidy Johana Aristizabal Ocampo	VILLAROSA	6
15	PIO XII	Luz Neyda Robles Bohorquez	LA PAZ	9
16	SANTA ELENA	Monica Liliana Perea	MARACAIBO	29
17	SEBASTIAN DE BELALCAZAR	Maria Cristina Ortiz Tapasco	LA TEBAIDA	10
18	SANTIAGO GUTIERREZ ANGEL	Beatriz Eugenia Valencia Cardona	LA ESTRELLA	231
Total I.E.				415

Tabla 1. Matricula con corte a febrero 12 del 2025

8. **9. METODOLOGIA**

Una metodología vivencial con un alto nivel de expectativas, sentido de gozo, alegría, una novedosa forma de descubrir retos, reflexionar y compartir experiencias grupales.

Plantear actividades lúdicas, culturales, recreativas y deportivas, crear espacios nuevos para la diversión y la ocupación en actividades productivas y que sean aplicadas con los estudiantes en los espacios de pausas activas.

Mediante conferencias y convivencias, mejorar la autoestima por medio de procesos de participación y creatividad, motivando la actitud de los estudiantes hacia determinadas actividades como el juego, la lectura y la investigación, la creación de confianza en sí mismo, la adaptación social satisfactoria.

El proyecto recibirá el soporte y acompañamiento por parte de personal especializado en cada una de las áreas a fines, secretaria municipal de protección social, hospital municipal, red de apoyo de derechos sexuales y reproductivos, los cuales se encargarán de la orientación en lo referente educación sexual en niños y adolescentes. La Comisaria Municipal de Familia realizará capacitaciones para enseñar los deberes y derechos de los menores según el Código de infancia y adolescencia. Los Psicólogos realizarán actividades que permitan fortalecer lazos entre la familia encaminados a la conservación de valores como el respeto, la autoestima, la tolerancia, además adquirir pautas que permitan controlar las emociones.

Teniendo en cuenta los recursos del medio y el mismo derrotero de actividades del proyecto, no dejar a un lado la promoción de talentos con incentivos.

Evaluar periódicamente el desarrollo del proyecto.

9. 10. ESTRATEGIAS

Para el desarrollo del proyecto E.V.S se realizarán 3 actividades, una para cada periodo que conlleve a alcanzar el objetivo general propuesto:

ACTIVIDAD 1: Pausas Activas

Se elabora una guía que será aplicada a la comunidad educativa (estudiantes y docentes), en el aula escolar, a partir de diferentes actividades propuestas por cada docente (estiramientos, rondas, acertijos, entre otras) dentro de la jornada escolar, permitiendo que los estudiantes se muevan, relajen su cuerpo despejándola por un momento de su actividad académica. Se busca con esta actividad, mejorar las relaciones interpersonales y principalmente las condiciones para el aprendizaje de los estudiantes.

ACTIVIDAD 2: Festival de juegos autóctonos y tradicionales**,** deporte en diferentes disciplina, danza y teatro.

ACTIVIDAD 3: Semana por la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad (talleres con las instituciones aliadas)

10. 11. RECURSOS

HUMANOS

Padres de familia.
Estudiantes
Profesores.
Personal administrativo
Directivos

FÍSICOS

Hogares familiares
Patios
Corredores
Canchas municipales y veredales
Gimnasios biosaludables

TECNOLÓGICOS

Computador con conectividad

Plataformas interactivas

INSTITUCIONALES

Casa de la cultura
Policía
Hospital
Comisaria de familia
Instituciones Educativas
Alcaldía municipal
Secretaría de deportes
Indervalle
Comfenalco

ECONOMICOS

Aportes Asociación de Padres de Familia
Aportes de la Instituciones
Aportes de Docentes

11. 12. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV
Desarrollar guía alimentación saludable		18 - 22								
Celebración día del niño										
Formación deportiva, artística y cultural (Disciplinas, danza, teatro y pintura)										
Entrenamientos deportivos										
Campeonato interclase										
Jornada lúdica y recreativa										
Celebración día del estudiante										
Charla nutrición, salud oral, bioseguridad, salud ocupacional orientada por el Hospital Pio XII										
Charlas de sensibilización a niños, niñas, adolescentes y familias por parte de funcionarios de instituciones (policía, personería, comisaria de familia),psicólogo municipal										
Integración lúdico recreativa con las comunidades rurales										

13. PRESUPUESTO

INSTITUCION EDUCATIVA SANTIAGO GUTIERREZ ANGELA-ARGELIA		
PRESUPUESTO AÑO 2025		
PROYECTO TRANSV.	**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE**	
DESCRIPCION		
CANTIDAD	ARTICULO	VALOR
2 galones	Pintura para canchas	200.000
10	Vestidos para danzas	500.000
6	Balones de futsal	240.000
4	Balones de Voleibol	400.000
	Papelería	30.000
30	Medallas	150.000
6	Trofeos	300.000
8	Brochas	48.000
1	Malla de voleibol	140.000
2	Tableros de baloncesto	300.000
TOTAL		2.308.000
OBSERVACIONES	En este presupuesto hemos descrito los implementos y elementos necesarios para el correcto desarrollo del proyecto de estilos de vida saludable durante el año lectivo 2025. En él se incluyen implementación deportiva, artística y elementos para reparación y mantenimiento de áreas como son las canchas múltiples	

BEATRIZ EUGENIA VALENCIA C.
Rectora.

HILDA LORENA GUTIERREZ G.
Auxiliar Administrativo Grado 8

Elaboró: Lorena G
Aprobó: Beatriz V

14. BIBLIOGRAFÍA

1. Constitución Política de Colombia de 1991.

2. Ley 100 del 23 de diciembre de 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

5. Ley 715 de 2001. Sistema General de Participaciones.

6. Documentos del Ministerio de Educación Nacional de la Republica de Colombia. Estilos de Vida Saludable. Hábitos y Prácticas Alimentarias.

7. 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

15. ANEXOS

Anexo 1. Carta enviada a las entidades – alianzas

Argelia Valle, Febrero 28 de 2025

Profesional
CAROLINA BENJUMEA
Gerente
Hospital Pio XII
E. S. D.

Atento saludo.

La Institución Educativa Santiago Gutiérrez Ángel, cada año lectivo elabora los diferentes proyectos transversales, fundamentados en la Ley General de Educación (Ley 115/94), Decreto 1860/94, art.36, como una actividad dentro del plan de estudios con el propósito de conllevar al estudiante a la solución de problemas propios de su entorno, seleccionados mediante un diagnóstico previo que atiende a las necesidades sociales, científicas, culturales y tecnológicas del estudiante. Uno de los diferentes proyectos transversales es el de “ESTILOS DE VIDA SALUDABLE”

Nuestro objetivo es que la institución y los distintos agentes sociales del municipio, trabajemos conjuntamente en el diseño de programas de actividades para el uso formativo del tiempo libre, que conduzca a darle un valor educativo a estas actividades, es decir, convertirlas en un medio para la instauración de hábitos de vida saludables y contribuir en la construcción de un proyecto de vida.

El proyecto busca alternativas de acción para que los estudiantes puedan desarrollar en sus tiempos curriculares y extracurriculares actividades que conlleven a su buena formación física, emocional y mental, mitigando de esta forma hábitos nocivos que generen riesgos de salud.

Dentro del proyecto se establecen alianzas con las diferentes instituciones existentes en el municipio que aporten y contribuyan en el fortalecimiento de hábitos saludables físicos y de buena convivencia social; para esto solicitamos el apoyo y acompañamiento de personal especializado de cada una de las áreas o dependencias afines (Secretaria Municipal de Protección Social, Hospital Municipal, Policía Municipal, Cuerpo de Bomberos Voluntarios, Personería Municipal, Comisaría Municipal).

Por lo anteriormente expuesto, respetuosamente solicitamos a Usted el apoyo con charlas y orientaciones con respecto al programa de acuerdo a nuestras necesidades con la población estudiantil.(Derechos sexuales y reproductivos – Educación sexual en niños y adolescentes, Derechos y deberes de los menores y adolescentes según el Código de infancia y adolescencia, Fortalecimiento de buenas relaciones entre la familia, encaminados a la conservación de valores como el respeto, la autoestima, la tolerancia, al igual que pautas que permitan controlar las emociones, Prevención de consumo de sustancias psicoactivas), fortalecimiento en el conocimiento sobre la prevención del riesgo, y el manejo de las situaciones ante cualquier emergencia, entre otras.

Agradecemos el valioso apoyo que nos brinden desde su institución para realizar con éxito el proyecto transversal institucional estilos de vida saludable.

Esp. BEATRÍZ EUGENIA VALENCIA
Rectora Institución Santiago Gutiérrez Ángel

Docentes líderes Proyecto
Estilos de vida saludable