

**PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
2020**

1. TÍTULO DEL PROGRAMA

Estilos de vida saludables en la I. E. Colegio Centauros

2. BREVE DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO GEOGRÁFICO Y SOCIOCULTURAL

La I. E. Colegio Centauros es una institución educativa pública ubicada en el municipio de Villavicencio, Meta. Atiende una población de aproximadamente 1070 a 1100 estudiantes y ofrece los niveles de Educación Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Media, en dos jornadas mañana y tarde y en 6 sedes. El equipo de trabajo está conformado por más de 40 docentes, 1 psicororientador, 3 docentes directivos (dos coordinadores y un rector) y 2 profesionales administrativos. La mayor parte de la comunidad educativa pertenece a los estratos 1 y 2 cuya actividad económica en general es el trabajo informal.

3. NOMBRES DE LOS INTEGRANTES DEL EQUIPO DE TRABAJO 2020

Sonia Yancy Cuesta Rubio, Elcira Rivera Granada, Luz Stella Urrego Ch., Nancy Fabra Zapata, Carlos Fernando Roldán, Fabricio Acero, Ivonne Díaz, Zabrina Cagua y Esperanza Osorio.

4. JUSTIFICACIÓN

Para iniciar es importante dar a conocer dos ideas relacionadas con el concepto de “Estilo de Vida Saludable” con las cuales el equipo de trabajo se identifica para actualizar y proponer en el 2020 el Programa Pedagógico Transversal Estilos de vida saludable.

Según Don Nutbeam de la Organización Mundial de la Salud, citado por el MEN, el término de *Estilo de vida Saludable* “se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”. El Instituto Centroamericano de Administración Pública define el concepto de Estilo de vida saludable como “los hábitos que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. Además, es concebido como: una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve”. De estas dos ideas rescatamos en especial tres conceptos claves de *estilo de vida* que ayudarán al diseño de las actividades a proponer, ellos son: *-interacción entre las condiciones de vida individuales y los factores socioculturales en los cuales se vive y se estudia; - hábitos en las personas para lograr un desarrollo y bienestar equilibrados con el medio ambiente y las personas que nos rodean; - formas de vida con el mínimo estrés y factores nocivos a la salud.*

Es importante igualmente resaltar lo que el Ministerio de Educación Nacional dentro de sus estrategias de la Política de Calidad Educativa contempla: “la formación para la ciudadanía mediante el fortalecimiento y expansión de los programas pedagógicos transversales en la Ley General de Educación 115 de 1994, que en su artículo 14 dice que “en todos los establecimientos educativos oficiales o privados en todos los niveles de la educación se debe cumplir con:... b)el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, recreación y el deporte formativo”; lo anterior posibilita desarrollar este programa en nuestro colegio ya que contribuye a lograr bienestar propio y colectivo de las personas que componen nuestra comunidad educativa. Además, el Ministerio de Educación Nacional en su aparte sobre proyectos transversales propone que cada establecimiento educativo mediante programas pedagógicos transversales promueva entre sus estudiantes “- Acciones que orienten la toma de decisiones responsables informadas y autónomas sobre

su cuerpo. – El respeto a la dignidad del ser humano. – A la valoración de la pluralidad de identidades y formas de vida” y, este programa pedagógico pretende en sus propuestas la promoción de dichas acciones.

Igualmente el Ministerio de Educación Nacional a través del Módulo de *Orientaciones Pedagógicas para la promoción de “Estilos de Vida Saludable”* justifica aún más el desarrollo de este programa ya que propone dos enfoques, el de Derechos y el de Desarrollo Humano Sostenible... Al hablar de un enfoque de Derechos hace referencia en dar cumplimiento al deber de respetar, proteger y hacer efectivos los derechos humanos, poniendo en primer lugar a la persona y lo esencial de ella, su dignidad. La dignidad entendida como la autonomía o la posibilidad de diseñar un plan de vida propio”. El enfoque de Desarrollo Humano “tiene como propósito promover el bienestar y la libertad sobre la base de la dignidad y la igualdad inalienables de todas las personas”.

La Misión y la Filosofía de nuestra institución justifican el desarrollo de este programa ya que por un lado “la Misión está enfocada al liderazgo social, con énfasis comunitario que genere autogestión ambiental, sana convivencia y mejoramiento de la calidad de vida” y por otro “nuestra filosofía centra sus principios y valores en el respeto a la vida, a la justicia, a la equidad, a la diferencia y a la convivencia en paz teniendo presente que cada persona tiene derechos y deberes inquebrantables”.

Partiendo de la lectura de nuestro contexto desarrollada a través de diversas experiencias y de agentes de nuestra comunidad educativa y teniendo en cuenta que el *estilo de vida* de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización, estas pautas se aprenden en relación con los pares, compañeros, amigos y hermanos o por la influencia de la escuela, los medios de comunicación, etc., vemos la necesidad de influir a través de este proyecto en las formas de pensar, sentir y actuar (ser, hacer, saber) de forma positiva en la salud y los hábitos saludables personales y colectivos de los estudiantes y de la comunidad en general. Igualmente nos posibilita trabajar en el desarrollo de habilidades y actitudes de los niños y niñas para que tomen decisiones frente a su salud, crecimiento y proyecto de vida.

Además, teniendo en cuenta los antecedentes establecidos en nuestra comunidad educativa en años anteriores, se hace necesario para el 2020 re-diseñar y desarrollar una serie de acciones que motiven, generen interés y propicien una sana convivencia, comunicación, formación en valores en niños, niñas y adolescentes, a partir del respeto, tolerancia e integración social, es por ello que vemos hoy en día la necesidad de fortalecer e integrar a los diferentes procesos académicos de las asignaturas el Programa Pedagógico Transversal “Estilos de Vida Saludables”; más adelante, en el aparte de Metodología se pueden observar las acciones propuestas desde cuatro líneas de acción para la transversalización.

5. OBJETIVO

Integrar el proyecto pedagógico transversal Estilos de vida saludable al currículo de la I.E. Colegio Centauros de tal manera que permita a los niños, niñas y adolescentes desarrollar competencias básicas y ciudadanas para la toma de decisiones éticas y responsables frente a un estilo de vida saludable.

6. METAS

En la Territorial:

Implementar el Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludables (PPEVS) y fomentar la articulación de las secretarías de educación y salud para que a través del Equipo Técnico Regional Intersectorial (ETRI) se le brinde asistencia técnica a los EE en el fortalecimiento de los proyectos pedagógicos transversales.

En la Institución Educativa:

Implementar y/o fortalecer el programa como Proyecto Pedagógico Transversal para desarrollar competencias ciudadanas en los miembros de la comunidad educativa, y que desde el ejercicio de su autonomía adopten estilos de vida saludables que propicien el alcance de un bienestar integral en cada uno de sus ámbitos (escuela, barrio y familia).

En las niñas, niños, y adolescentes:

Formar a niñas, niños, y adolescentes como sujetos activos de derechos, con capacidades y competencias ciudadanas para construir un bienestar propio y colectivo, que les posibiliten tomar decisiones asertivas sobre su proyecto vida.

Con la concertación intrasectorial e intersectorial:

Que en los niveles nacionales, territoriales y locales, exista un espacio de trabajo conformado por distintos sectores, particularmente, las secretarías de educación y secretarías de salud, IMDER, las cuales configuren un equipo territorial que les permita articularse en acciones concretas de formación y acompañamiento a las instituciones educativas. Por supuesto, estos equipos territoriales son funcionales en la medida en que se articulan con los comités escolares de convivencia, como punto de encuentro de diversas estructuras y puente hacia otras instancias o sistemas para el complemento y el logro de los objetivos propuestos en el nivel territorial.

7. METODOLOGÍA

7.1 Procesos a intervenir:

Alimentos saludables.

Conocimiento del cuerpo y autovaloración.

Obesidad y sobrepeso.

Hidratación y ejercicios físicos.

7.2 Indicadores:

Reconoce el valor nutricional de las frutas y de otros alimentos para su salud.

Valora y cuida su cuerpo

Previene e identifica factores que intervienen en el sobrepeso y la obesidad

Reconoce la importancia del ejercicio físico y la hidratación para su cuerpo

7.3 Acciones y recursos

Acciones	Recursos
Festival de la fruta	Frutas, utensilios, talleres, videos, pendones, carteles, etc.
Conozco, amo y valoro mi cuerpo	Videos, talleres, fotocopias, colores, carteles, papel periódico o kraf, etc.
Cine-foros y Compartir saludable.	PC, videos, TV, video beam, fotocopias, talleres, etc.
Mueve tu cuerpo	Polideportivos de sedes o canchas, equipo de sonido, hidratación, ropa deportiva, toallitas para el sudor, etc.

7.4 Detalle para realización de acciones

Se desarrollarán actividades relacionadas con el consumo de frutas en todos los grados y sedes.

Desarrollo de talleres lúdicos por grados y en todas las sedes relacionados con el cuerpo: su conocimiento, autocuidado, respeto, etc.

Durante la semana de *Hábitos de vida saludable* y durante el *Día Nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso* se desarrollarán Cine-foros con todos los estudiantes y en todas las sedes.

Se realizarán actividades de Zumba dirigida a estudiantes en todos los grados y sedes.

7.5 Recursos financieros

El programa cuenta con un recurso de \$400.000 al año para subsanar algunos gastos de actividades programadas.

7.6 Matriz por ciclos y periodos para el 2020, para transversalizar desde cada área o asignatura:

PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Matriz por ciclos y periodos para el 2020

Comité: Sonia Yancy Cuesta Rubio, Elcira Rivera Granada, Luz Stella Urrego Ch., Nancy Fabra Zapata, Carlos Fernando Roldán, Fabricio Acero, Ivonne Díaz, Zabrina Cagua y Esperanza Osorio.

Enero de 2020

CICLOS	TEMAS GENERALES POR PERIODO			
	PERIODO 1	PERIODO 2	PERIODO 3	PERIODO 4
TRANSICIÓN	LONCHERA SALUDABLE. <i>Alimentos que debe contener. Trabajo conjunto con padres de familia.</i>	CONOCI MIENTO DEL CUERPO Y AUTOVALORACION. <i>Conocimiento del propio cuerpo y su cuidado. Rondas y juegos</i>	DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. <i>Prácticas de actividad física que favorecen la solución a estos problemas.</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. <i>La hidratación y los ejercicios físicos en el colegio</i>
PRIMERO A TERCERO	LONCHERA SALUDABLE. <i>Alimentos que debe contener y su valor nutricional</i>	CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y AUTOVALORACION <i>. Conocimiento del propio cuerpo y su cuidado (hacer énfasis en aseo general del cuerpo)</i>	OBESIDAD Y SOBREPESO PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DE LA PIEL. DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. <i>Literatura infantil que aporta a la solución de esta problemática.</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. La hidratación y los ejercicios físicos en el colegio
CUARTO Y QUINTO	LONCHERA SALUDABLE. <i>Necesidades nutricionales en un refrigerio saludable</i>	CONOCIMIENTO DEL CUERPO Y AUTOVALORACION <i>. Juegos para el conocimiento del cuerpo y su autovaloración (hacer énfasis en aseo general del cuerpo).</i>	OBESIDAD Y SOBREPESO PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DE LA PIEL. DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. <i>Hábitos alimenticios apropiados.</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. En la escuela: Cuánta agua debemos beber. Qué ejercicios debemos hacer.

SEXTO SÉPTIMO	ALIMENTACION SALUDABLE. <i>Necesidades nutricionales en un refrigerio saludable.</i>	RESPECTO Y CUIDADO DEL CUERPO. <i>Juegos y actividades dirigidas para el conocimiento del cuerpo y su autovaloración (hacer énfasis en aseo general del cuerpo).</i>	OBESIDAD Y SOBREPESO <i>PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DE LA PIEL. DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. Actividad física apropiada a través de intervenciones dirigidas.</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. <i>La Hidratación, los ejercicios físicos y el rendimiento escolar.</i>
--------------------------	--	---	--	---

OCTAVO Y NOVENO	ALIMENTACION SALUDABLE. <i>Alimentación saludable para adolescentes.</i>	RESPECTO Y CUIDO MI CUERPO. <i>Desarrollo de la identidad personal promoviendo el reconocimiento de sí mismos.</i>	OBESIDAD Y SOBREPESO <i>PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DE LA PIEL. DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. Actividades de ocio que favorecen la solución a esta problemática.</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. <i>La Hidratación correcta en los deportistas.</i>
--------------------------------	--	---	--	---

DÉCIMO Y ONCE	ALIMENTACION SALUDABLE. <i>Programas de alimentación escolar PAE. Servicio de cafetería y su relación con una alimentación saludable. Se sugiere sugerir trabajo del personero de apoyo al programa.</i>	RESPECTO Y CUIDO MI CUERPO. <i>Mi cuerpo se expresa: Posibilidades expresivas de nuestro cuerpo y su cuidado. Se sugiere trabajo del personero de apoyo al programa.</i>	OBESIDAD Y SOBREPESO <i>PROBLEMAS ALIMENTICIOS Y DE LA PIEL. DÍA NACIONAL CONTRA LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO. Ministerio de Salud y planes para la prevención de</i>	HIDRATACIÓN Y EJERCICIOS FISICOS. <i>La Hidratación, los ejercicios físicos y la estética. Se sugiere sugerir trabajo del personero de apoyo al programa.</i>
--------------------------	--	--	--	--

			<i>estos problemas. Cómo prevenir estos problemas desde la escuela. Se sugiere sugerir trabajo del personero de apoyo al programa.</i>	
--	--	--	--	--

7.7 Cronograma de actividades 2020

PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Cronograma de actividades 2020			
PERIODO	ACTIVIDAD	RESPONSABLES	DÍA – SEMANA
PRIMER PERIODO	FESTIVAL DE LA FRUTA. Por grados. Desde las cafeterías del colegio se motivará la actividad.	Líderes del proyecto en cada sede	2-6 de marzo de 2020
SEGUNDO PERIODO	CONOZCO, AMO Y VALORO MI CUERPO. Talleres lúdico pedagógicos por grados relacionados con el cuerpo: su conocimiento, autocuidado, respeto, etc.	Líderes del proyecto en cada sede	11-15 de mayo de 2020.
TERCER PERIODO	CINE-FOROS Y COMPARTIR SALUDABLE. Día Nacional de lucha contra la obesidad y el sobrepeso	Líderes del proyecto en cada sede	Septiembre 21-25 de 2020. En el marco de la Semana de hábitos de vida saludable.
CUARTO PERIODO	MUEVE TU CUERPO. Zumba.	Líderes del proyecto en cada sede	Día del Estudiante Centaurino de 2020

7.8 OTRAS ACCIONES IMPORTANTES A DESARROLLAR:

- El uso del **juego como mediación** en la construcción de pensamiento será transversal a todos los periodos y desde todas las áreas del conocimiento.
- Un día en la semana, en la cafetería se hará énfasis en la **venta de frutas** a los estudiantes y comunidad en general. Se sugiere por ejemplo fruta con cereal y yogurt.
- **No bebidas azucaradas** ni paquetes
- Colocar **carteles, hacer murales o carteleras** con los estudiantes relativos a cada tema del periodo y en cada sede.
- Colocar un **pendón** del programa en cada cafetería de cada sede. Tener en cuenta la **Ley 1355 de 2009** en el pendón
- Las **temáticas presentadas son transversales** durante todo el año; cada periodo se hace énfasis en la que se indica.
- **Vincular al programa a los padres y madres de familia** que al inicio del año se integran a los diversos proyectos del colegio.
- Igualmente las prácticas de actividad física a través de Actividades como la **Rumba aeróbica dirigida** y similares serán desarrolladas periódicamente a través del año escolar.
- Motivar el uso de la **bicicleta** con estudiantes y responsabilidad de los acudientes.
- La semana del 21 al 25 de septiembre ha sido declarada la **Semana de Hábitos de Vida Saludable** por el MEN. Se tendrán en cuenta estas fechas durante el tercer periodo. Se sugiere el desarrollo de un “Compartir saludable” por curso para esta semana.
- Como equipo del programa, gestionar ante las directivas de la institución para la consecución de **dispensadores de agua potable para cada salón o puntos de hidratación** y su **mantenimiento periódico** con los padres de familia.
- Proyectar hacia la comunidad un día al periodo actividades para desarrollar como por ejemplo **rumba aeróbica, danzas o actividades físicas**. Lograr apoyo del **IMDER**, será una tarea a emprender.
- Gestionar con la **Secretaría de Salud** el apoyo al programa a través de charlas y talleres enfocados hacia **padres de familia, estudiantes y comunidad educativa en general**.
- Desarrollar **actividades para docentes de la institución**, una vez por periodo, que promuevan Estilos de vida Saludable. **Gestionar con Jersalud** la prestación de estos servicios.
- Gestionar ante el **Instituto Colombiano de Bienestar Familiar** el desarrollo de algunas acciones de apoyo a este programa en todas las sedes e igualmente el **SRPA (Sistema de responsabilidad penal adolescente)**
- Incluir trabajo del **personero** en todas las sedes de apoyo al programa a través de charlas, juegos y actividades diferentes.
- Gestionar con el **Rector del colegio y la Universidad de los llanos** la asignación de practicantes en el área de Educación Física Recreación y Deportes para todas las sedes de la institución, acción que influye en un estilo de vida saludable.

7.9 Evaluación

Cada periodo académico el equipo de docentes se reunirá para evaluar lo realizado e identificar fortalezas y debilidades, todo ello con el fin de mejorar el desarrollo del programa. Los informes por periodo de cada sede harán parte de este proceso de valoración, las imágenes, videos y demás evidencias de lo realizado serán tenidas

	ALCALDÍA DE VILLAVICENCIO	FR-1540-GD01	
	COLEGIO CENTAUROS Aprobación oficial no.0552 del 17 de septiembre del 2002 NIT 822.002014-4 Código DANE 150001004630	Vigencia: 2013	
	PROGRAMA PEDAGÓGICO TRANSVERSAL	Documento controlado	
		Página 8 de 8	

en cuenta en este ítem. Además, para este año, al igual que el anterior, contamos con el apoyo de la Secretaría de Salud para la evaluación de cada periodo.