Hábitos y Estilo de Vida Saludables y el Aprovechamiento del Tiempo Libre

Institución Educativa Técnica Milciades Cantillo Costa

Proyecto Transversal

Rector: Javier Ramírez Molina
Coordinador: Casimiro Rodríguez
Valledupar, Cesar 2026

1. DATOS ESPECIFICOS DEL PROYECTO	
NOMBRE DEL PROYECTO	HABITOS Y ESTILO DE VIDA SALUDABLES Y EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE "COLTEMIC - 2026"
RESPONSABLES	Nelsa Ternera, Diana Cordoba, Nancy Galvis, Cristian Oñate, Eduardo Cabarcas, Luz Elena Paez, Brayan Ospino, Irina Soto Chavez, Kenny Garay, Javier Hernandez, Lorena Vence, Dani Contreras.
TIEMPO DE EJECUCION	Cuatro periodos académicos
LUGAR DE EJECUCION	Valledupar, Cesar- Institución Educativa Milciades Cantillo Costa
AREA DE FORMACION	Todas las áreas de conocimiento Niveles: Transición, Básica Primaria, Básica Secundaria y Media Académica.

Introducción

El Proyecto Pedagógico "Estilos de Vida Saludable y Aprovechamiento del Tiempo Libre" de la Institución Educativa Milciades Cantillo Costa se basa en un programa del Ministerio de Educación Nacional que busca fomentar la formación integral de los estudiantes. Este proyecto tiene como objetivo promover hábitos saludables en áreas como alimentación, actividad física y la prevención de sustancias psicoactivas, contribuyendo al desarrollo de ciudadanos éticos y responsables. Se articula con otros programas del Ministerio de Salud y el Programa de Alimentación Escolar, permitiendo a los estudiantes tomar decisiones asertivas sobre su salud y calidad de vida.

El proyecto se centra en el concepto de "Escuela Saludable", en la que se busca el bienestar bio-psíquico-social de todos los miembros de la comunidad educativa. Docentes, alumnos y familias trabajan juntos para generar experiencias de aprendizaje que favorezcan la adquisición de comportamientos y prácticas relacionadas con la salud física y mental. Se promueve el desarrollo de competencias ciudadanas que fomenten el ejercicio de la autonomía y el bienestar en el hogar, la escuela y la sociedad en general.

Además, el proyecto destaca la importancia de la participación de los padres en la educación nutricional de sus hijos, para que comprendan que una alimentación sana es fundamental para su salud. Se busca que los hábitos saludables aprendidos en la familia se refuercen en la escuela, promoviendo la salud oral, la higiene personal y otros derechos de los niños y adolescentes. Este proyecto pedagógico es un proceso continuo, con aprendizajes transferibles que permiten a los estudiantes enfrentar los desafíos socioculturales con autonomía y mejorar su calidad de vida.

Justificación

El enfoque de Escuelas Saludables, hoy 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. Los estilos de vida ayudan a disminuir el riesgo de padecer enfermedades que se pueden prevenir. Por otro lado, hará más eficiente a las personas en su vida y actividades cotidianas. Las prácticas de estilos de vida saludable requieren en gran medida, un cambio de actitud frente a los nuevos retos de la vida moderna.

A partir de 1997 en nuestro país se establece una alianza entre los diferentes sectores del desarrollo socio-cultural: Salud, Educación y el Instituto de Bienestar Familiar, con el apoyo de organizaciones de la salud: Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) para adoptar la Estrategia de Escuelas Saludables y satisfacer los problemas de salud de los estudiantes.

La Organización Mundial para la Salud (OMS), define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

Es importante introducir a los estudiantes en las formas de hacer ejercicio, de controlar y confeccionar su propia dieta y programa de actividad física; y cómo hacer mejor uso del tiempo libre. También es importante que se estimule a los estudiantes a analizar críticamente la salud y el ejercicio dentro de su contexto social y cultural y a examinar el modo en que están construidas socialmente nuestras ideas en lo que constituye a la salud y la condición física.

Con base en lo anterior, es de suma importancia fomentar y establecer 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 y niñas de la Institución Educativa Milciades Cantillo Costa.

Descripción de la Problemática

La función principal de la recreación, el deporte, el aprovechamiento del tiempo libre y de las actividades culturales y deportivas que se realizan en la institución; es la de proporcionar las herramientas y formas de disfrutar la vida con amor y pasión por las diferentes actividades lúdicas que se realizaran en las horas de Descanso; haciendo de ella una gran fuerza creadora y eficaz, para hacer el camino de la evolución y fuerza creadora de las diferentes movimientos que realiza de una actividad física, recreativa y deportiva.

Cuando hablamos de aprovechamiento del libre, nos referimos al disfrute, entusiasmo, motivación, formación, integración y forma de comportamiento con espíritu de juego. Los jóvenes se consideran los maestros de las actividades lúdicas, por su gran capacidad liderazgo, capacidad deportiva y espontaneidad donde pueden expresar sus sentimientos, gustos y disgustos, así como la entrega al juego, ya que lo vive, lo siente, lo goza. En el presente Proyecto se pretende realizar diferentes actividades lúdicas de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas de los estudiantes de tal manera que genere un cambio y nueva conciencia frente a la vida.

Objetivos Generales

- Impulsar y promover la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, demostrando sus habilidades y destrezas sicomotoras a través de las diferentes actividades lúdicas, recreativas y deportivas.
- Establecer un proceso de formación deportiva, contribuyendo al desarrollo integral de todos los Directivos, Docentes y Educandos en los aspectos físicos, tácticos y técnicos.
- Mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa a través de la lúdica, el juego y recreación.

Objetivos Específicos

- Crear espacios de sano esparcimiento y unión a través de las diferentes actividades recreativas culturales y deportivas.
- Estrechar lazos de Amistad y compañerismo en el grupo y Proyecto en la institución a través de las diferentes actividades rescatando al espíritu competitivo.
- Impulsar los eventos intramurales de la institución.
- Estimular los valores de la responsabilidad, el respeto por la cultura y la Sociedad.
- Crear un ambiente de sana diversión que contribuya al bienestar físico, descubriendo el talento Deportivo de los educandos.

Marco Teórico y Conceptual.

Los estilos de vida saludables son clave en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, como parte de una tendencia moderna para reducir factores de riesgo como una mala alimentación y el sedentarismo. La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve estos cambios. En la Carta de Ottawa (1986), se resalta que la salud se construye en la vida diaria, en lugares como centros educativos, de trabajo y recreación, y depende del autocuidado, la capacidad de tomar decisiones y del entorno social. La promoción de la salud busca adoptar patrones de vida saludables que favorezcan condiciones óptimas para el trabajo, la educación, la actividad física y el descanso.

Estilos de Vida Saludable

Los estilos de vida saludables se refieren a la manera en que las personas, como sujetos sociales, toman decisiones para construir su propio bienestar y el colectivo, basadas en sus experiencias. Se entienden como formas de ser y actuar de manera crítica y asertiva, con el objetivo de preservar y promover la salud, a través de decisiones autónomas, informadas y responsables. Estas decisiones deben respetar la dignidad humana y contribuir a la autorrealización. La responsabilidad, la información y la autonomía son fundamentales para tomar decisiones en torno a estilos de vida saludables. Las decisiones responsables consideran las consecuencias de los actos y se comprometen a evitar aquellas que afecten negativamente la dignidad de las personas.

Hábitos de Estilo Saludable

Los hábitos de vida saludable se forman a partir de diversos criterios y fundamentos, y uno de los más relevantes, según la OMS (1999), es que estos hábitos están compuestos por las reacciones habituales y las pautas de conducta desarrolladas durante el proceso de socialización. Estas pautas se aprenden en la interacción con familiares, amigos, compañeros, la escuela, los medios de comunicación, entre otros, y se van ajustando a través de las experiencias en situaciones sociales. Por lo tanto, no son estáticas, sino que pueden modificarse.

La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, mientras que el término "hábito", en las ciencias del comportamiento, se refiere a cualquier conducta repetida regularmente, que no requiere de un razonamiento complejo y que se aprende más que se innata.

Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que implica un gasto de energía. Se recomienda iniciar el día con 15 minutos de estiramientos y ejercicios de fortalecimiento muscular, como abdominales, sentadillas y flexiones, que se pueden hacer en casa. Caminar y montar en bicicleta son actividades cada vez más reconocidas como indicadores de salud y desarrollo en las poblaciones. Es importante entender y aceptar que el cuerpo es una fuente de bienestar y cuidarlo a través de la adopción de estilos de vida saludables. Esto incluye practicar recreación y tomar decisiones informadas sobre la alimentación, el cuidado del cuerpo, y la participación en actividades recreativas.

Alimentación Escolar

La alimentación escolar es fundamental no solo para asegurar la permanencia de los niños en el sistema educativo, sino también para mejorar su desempeño académico, al favorecer su capacidad de atención y, por ende, sus procesos de aprendizaje. Mientras que las comidas chatarra, ricas en grasas saturadas y azúcares, pueden causar sobrepeso, obesidad, digestiones pesadas y enfermedades crónicas, las comidas saludables proporcionan los nutrientes y la energía necesarios para mantener el organismo en su mejor estado, promoviendo una buena nutrición y un peso saludable.

Marco Legal

El marco legal presentado establece el derecho al aprovechamiento del tiempo libre y la recreación como un derecho fundamental tanto a nivel mundial como nacional. A nivel global, la ONU y la OEA reconocen este derecho en sus respectivas declaraciones. La ONU, a través de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), establece que todas las personas tienen derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre y a vacaciones pagadas. Similarmente, la OEA en la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del Hombre (1948) refuerza el derecho a la recreación y al uso útil del tiempo libre para el mejoramiento espiritual, cultural y físico.

En Colombia, la Constitución de 1991 también apoya este derecho. El artículo 44 reconoce la recreación como un derecho fundamental de los niños. El artículo 52 menciona el deporte y la recreación como componentes esenciales de la educación, destacando la importancia de estas actividades para el desarrollo integral y la salud. El artículo 67 subraya que la educación debe promover el respeto por los derechos humanos y la recreación.

Además, la Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, refuerza este marco legal, promoviendo la educación física, la recreación y el deporte como parte integral de la formación en los niveles educativos preescolar, básico y medio. El decreto 1860 de 1994 reglamenta la Ley 115, incorporando el uso del tiempo libre y otros valores en el Proyecto Educativo Institucional (PEI).

Por otro lado, la Ley 181 de 1995, Ley General del Deporte, establece la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como derechos sociales fundamentales, ligados a la formación integral de la persona. Esta ley también detalla la responsabilidad del Ministerio de Educación y otras entidades para promover la educación extraescolar y el uso constructivo del tiempo libre entre la niñez y la juventud, fomentando la creación de espacios adecuados y programas de formación fuera del ámbito escolar.

En síntesis, el marco legal subraya el derecho de todos a disfrutar del tiempo libre de manera constructiva, promoviendo la recreación, el deporte y la educación integral a través de diferentes leyes y normativas tanto a nivel nacional como internacional.

Metodología

Se aplicará una metodología activa centrada en un enfoque de aprendizaje social y contextualizado en la realidad de los estudiantes y sus vivencias en relación con el manejo de la salud. El proceso a seguir para lograr el aprendizaje de forma significativa y participativa, contempla la aplicación de tres momentos metodológicos vinculados al proceso de enseñanza-aprendizaje: La Observación – la Comprensión – y la Acción.

a) La observación es el primer paso en el aprendizaje, se logra mediante imágenes relacionadas a temas de salud, sobre las que los estudiantes se referencian para expresan sus ideas y establecer asociaciones con su realidad personal, escolar, familiar y comunitaria. La observación de imágenes audiovisuales, facilita el conocimiento por medio de la fijación audio-visual y promueve la expresión oral con la participación individual y colectiva. Este proceso se complementa con la observación y toma de imágenes de situaciones reales en sus diferentes entornos cotidianos.
b) La comprensión se logra a partir de la información generada en la observación con preguntas problematizadoras que permitan la asociación de las observaciones y las temáticas abordadas, con el consiguiente análisis y reflexión desde la propia vida cotidiana de los educandos. En este proceso comprensivo, se desarrollan competencias relacionadas con la construcción social de conocimientos, trabajo colaborativo, el respeto a las ideas de los demás, la expresión oral, el pensamiento crítico, de acuerdo al nivel académico de los estudiantes.
c) La acción, estará orientada al desarrolla habilidades y destrezas mediante la aplicación de un esquema práctica - teoría - práctica como construcción colectiva del conocimiento. Cabe señalar que la metodología incluye ejes transversales contemplados en el currículo escolar.

RECURSOS

HUMANOS

- Rector
- Gobierno Escolar
- Docentes encargados del proyecto.
- Estudiantes que integran los comités.
- Padres de familia.
- Personal especializado (médicos, enfermeras)
- Representantes de Inder (Valledupar)
- Estudiantes de pregrado en práctica de Facultades de Educación (Universidad Popular del Cesar).

ECONIMICOS

- Aportes financieros de la Institución.

FISICOS

- Aulas de la institución
- Biblioteca de la institución
- Auditorio de la Institución

DIDACTICOS

- Celulares, guías didácticas
- Implementos deportivos, (pitos, cronómetros, mallas, balones)
- Juegos didácticos, (parqués, tableros de ajedrez, otros)
- Juegos tradicionales, (trompos, canicas, yoyos, peregrina, monedas, cuerdas)
- Juegos pre deportivos, (conos, aros, bastones)
- Marcadores, grapadora, cartulina, hojas de block, recortes de revistas, etc.
- Canchas deportivas.

TECNOLOGICOS

- Internet y recursos multimedios
- T.V. y video beam
- Video grabadora y cámara fotográfica
- Micrófonos y parlantes..

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
MILCIADES CANTILLO COSTA
Creado por Acuerdo Municipal 049 del 11 de diciembre de 1996
Aprobado por Resolución No. 001120 de Nov 13 de 2014 Niveles;
Preescolar, Básica Primaria, Secundaria y Educación media Académica
Código DANE No. 120001068216 NIT: 824.001.438-6

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
SEMANA	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDAD																												
1.Recreodeportivos																												
2. Celebración del Dia mundial de la Actividad Física																												
3.Ludoteca: juegos de mesa																												
4. Actividad día deportivo docentes																												
5. Participación juegos Supérate Intercolegiados																												
6. Festival de juegos tradicionales																												
7. Semana deportiva																												