PROYECTO EDUFISICA, PROYECTO DE TIEMPO LIBRE, HÁBITOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE
"Jugando Aprendo"

Entidad responsable del proyecto: IET JUAN LOZANO SANCHEZ

Justificación

El centro de interés "Jugando Aprendo" se fundamenta en los lineamientos de la Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación), que en su artículo 20 establece como uno de los objetivos de la educación básica primaria *"el desarrollo de las habilidades comunicativas, cognitivas y motrices, necesarias para el aprendizaje autónomo y la interacción social"*. Este proyecto busca fomentar en los niños y niñas el gusto por el juego, la actividad física, la exploración sensorial y el trabajo en equipo, los hábitos saludables integrando el movimiento como eje dinamizador del aprendizaje.

Además, se alinea con la estrategia CRESE (Creatividad, Reflexión, Sentido y Saber Experiencial), promovida por el Ministerio de Educación Nacional, al propiciar espacios donde los estudiantes:

- Crean mediante juegos y desafíos motrices.
- Reflexionan sobre la importancia del cuidado de su cuerpo y la salud.
- Dan sentido a sus experiencias a través de la expresión corporal y la narrativa lúdica.
- Construyen saber experiencial al vincular el movimiento con aprendizajes significativos en áreas como ciencias naturales (ej. funcionamiento del cuerpo) y ética (trabajo colaborativo).

Por último, se articula con la estrategia de cuerpo y expresión corporal, ya que utiliza el juego activo, el teatro físico y la danza creativa para fortalecer la conciencia corporal, la coordinación y la autoexpresión, aspectos clave en el desarrollo integral de los niños.

En síntesis," Jugando Aprendo" no solo promueve hábitos de vida saludable, sino que también contribuye al cumplimiento de los fines educativos desde un enfoque lúdico-pedagógico, donde el cuerpo y el movimiento son herramientas fundamentales para el aprendizaje.

Objetivo General

Promover la formación integral de los niños de básica primaria, secundaria y media, a través de actividades físicas, lúdicas y creativas, fortaleciendo sus habilidades motrices, socioemocionales y cognitivas, en el marco de una educación experiencial y significativa.

Objetivos específicos:

- ❖ Fortalecer valores como el trabajo en equipo, la tolerancia y la resiliencia mediante dinámicas colaborativas en clase y el tiempo de jornada única.
- ❖ Fomentar la actividad física mediante juegos, circuitos motrices y desafíos cooperativos para combatir el sedentarismo infantil.
- ❖ Promover el desarrollo cognitivo de los estudiantes mediante la exploración activa, el razonamiento lógico y la resolución de problemas en situaciones de aventura y movimiento, fomentando la comprensión de conceptos espaciales, matemáticos y estratégicos en un contexto dinámico y colaborativo.

Marco Normativo

Este proyecto se fundamenta en las siguientes normativas:

- **Ley 115 de 1994 (Ley General de Educación):** Establece la educación física, la recreación y el deporte como áreas obligatorias en todos los niveles educativos.
- **Ley 1620 de 2013 (Ley de Convivencia Escolar):** Busca garantizar un ambiente escolar sano y seguro, promoviendo la formación para la ciudadanía y el ejercicio de los derechos humanos, sexuales y reproductivos.
- **Ley 181 de 1995 (Ley del Deporte):** Fomenta el deporte, la recreación y la actividad física como

elementos esenciales para la salud y el desarrollo integral de las personas.

- **Ley 2120 de 2021 (Ley de Comida Chatarra):** Promueve hábitos alimentarios saludables y la actividad física en la población, incluyendo entornos escolares.
- **Lineamientos Curriculares para la Educación Física, Recreación y Deporte (MEN):** Ofrecen orientaciones pedagógicas para el desarrollo de estas áreas, enfocándose en el desarrollo integral del estudiante.
- **Estándares Básicos de Competencias en Educación Artística y Cultural (MEN):** Establecen los referentes de calidad para el desarrollo de la expresión artística y la apreciación cultural, elementos que pueden complementar la promoción de hábitos saludables.

Población Objeto

La población objeto de este proyecto son todos los estudiantes matriculados en la IET Juan Lozano Sánchez, abarcando los niveles de primera infancia, primaria, secundaria y media. Se busca la participación activa de estudiantes de todos los grados, reconociendo las particularidades de cada etapa de desarrollo.

Metodología y Estrategias

Se implementará una metodología participativa y activa, donde los estudiantes serán protagonistas de su propio aprendizaje. Se utilizarán diversas estrategias pedagógicas, entre las que se incluyen:

- **Talleres:** Sesiones informativas y prácticas sobre alimentación saludable, higiene personal, prevención de lesiones deportivas, valores y habilidades para la convivencia.
- **Actividades Lúdicas y Recreativas en clase:** Juegos, dinámicas grupales y actividades recreativas que promuevan la actividad física, la interacción social y la reflexión sobre valores.
- **Entrenamientos Deportivos:** Sesiones de entrenamiento regulares en las diferentes disciplinas deportivas, adaptadas a las edades y niveles de los estudiantes, con un enfoque en el desarrollo técnico, táctico y físico, así como en los valores del deporte.
- **Eventos Deportivos y Culturales:** Organización de torneos internos, festivales deportivos y muestras culturales que fomenten la participación, la sana competencia y la expresión artística.
- **Campaña de Sensibilización:** Diseño y difusión de material informativo (carteles, folletos, videos) para promover hábitos saludables en toda la comunidad educativa.
- **Espacios de Diálogo y Reflexión:** Creación de espacios seguros para que los estudiantes expresen sus opiniones, inquietudes y experiencias relacionadas con los hábitos saludables y la convivencia.

Cronograma de Actividades:

Actividad	Julio	Agosto	Sept	Octubre	Noviembre
Socialización centro de interés	31				
Socialización de actividades		1-31			
Inicio de actividades			1-15		
Ajustes de actividades			1-20		

Definición de actividades institucionales y campañas de sensibilización			20-30		
Talleres interinstitucionales				1-30	
Encuentro deportivo y cultural				31	
Evaluación de logros y proyección de mejora institucional.					2
Presentación y evidencias					6-8

Ejes Articuladores Interdisciplinares:

Área/Disciplina	Desempeños Relacionados con el Proyecto
Educación Física, Recreación y Deporte	- Participa activamente en diversas actividades físicas y deportivas, demostrando habilidades motrices y conocimientos básicos de cada disciplina. - Aplica principios de juego limpio, trabajo en equipo y respeto por las normas en la práctica deportiva. - Reconoce la importancia de la actividad física regular para la salud y el bienestar. - Adopta hábitos de higiene y cuidado personal antes, durante y después de la actividad física.
Educación Artística y Cultural	- Utiliza diferentes lenguajes artísticos (plástico, corporal, musical, etc.) para expresar ideas y emociones relacionadas con la salud y los hábitos saludables. - Aprecia y valora las manifestaciones culturales y deportivas como formas de expresión y desarrollo personal y social. - Participa en actividades artísticas y culturales que promueven la integración, la convivencia y el respeto por la diversidad.
Ciencias Naturales y Educación Ambiental	- Comprende la importancia de una alimentación balanceada y la hidratación para el buen funcionamiento del cuerpo. - Identifica los efectos positivos de la actividad física y los riesgos del sedentarismo en la salud. - Reconoce la importancia de la higiene personal para prevenir enfermedades.
Ciencias Sociales y Competencias Ciudadanas	- Reconoce la importancia del respeto, la tolerancia y la solidaridad en la interacción con los demás. - Participa en la construcción de normas de convivencia y las cumple. - Resuelve conflictos de manera pacífica a través del diálogo y la negociación.

Material Necesario:

Bienes de Consumo por valor de $7.263.915 (Ver Excel)

Resultados Esperados:

- Mayor conciencia y conocimiento de los estudiantes sobre la importancia de los hábitos saludables.
- Incremento significativo en la participación de los estudiantes en las actividades de juego o deportivas ofrecidas por la institución.
- Mejora del clima escolar y fortalecimiento de la convivencia entre los estudiantes.
- Desarrollo de habilidades sociales y emocionales clave para la vida.
- Interiorización y práctica de valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo.
- Desarrollo de habilidades motrices y condición física de los estudiantes.
- Disminución de comportamientos no saludables y conflictos en el entorno escolar.
- Mayor compromiso de la comunidad educativa (docentes, padres de familia) con la promoción de hábitos saludables.

Criterios de Evaluación:

- **Participación:** Se registrará la asistencia y participación activa de los estudiantes en las diferentes actividades del proyecto (talleres, entrenamientos, eventos).
- **Observación:** Se realizará observación directa del comportamiento de los estudiantes en los espacios deportivos y de convivencia, identificando cambios positivos en sus actitudes y relaciones.
- **Encuestas y Cuestionarios:** Se aplicarán encuestas al inicio y al final del proyecto para medir el nivel de conocimiento y las actitudes de los estudiantes hacia los hábitos saludables y la convivencia.
- **Indicadores Deportivos:** Se llevará un registro del número de estudiantes inscritos en las diferentes disciplinas deportivas y su desempeño en los eventos internos.
- **Informes Docentes y de Orientación:** Se recopilarán informes cualitativos de los docentes y orientadores sobre los cambios observados en el comportamiento y la convivencia de los estudiantes.
- **Retroalimentación de los Estudiantes:** Se realizarán espacios de diálogo y reflexión con los estudiantes para conocer sus opiniones y percepciones sobre el proyecto.

Inclusión, diversidad y accesibilidad

Se tendrán en cuenta los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje de los estudiantes, promoviendo la inclusión digital y el acceso a recursos tecnológicos para todos. Se brindarán apoyos diferenciados cuando sea necesario y se fomentará el respeto por la diversidad en el trabajo en equipo