"Estrategia para la promoción de estilos de vida saludable" (EPEVS)

Institución educativa Francisco Hurtado

Justificación

La estrategia para la promoción de estilos de vida saludable en la población escolar es fundamental para garantizar un desarrollo integral, tanto físico como mental y social. En la IE Francisco Hurtado, con una población estudiantil que abarca desde la primaria hasta la media, se presenta una oportunidad única para impactar positivamente en la calidad de vida de nuestros estudiantes. Fomentar una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el desarrollo de valores para una convivencia armónica no solo contribuye a su bienestar presente, sino que también sienta las bases para un futuro saludable y productivo. Este proyecto busca abordar la necesidad de fortalecer estos hábitos, aprovechando el potencial del deporte y la promoción de valores como pilares fundamentales para el crecimiento de nuestros jóvenes. Al integrar diversas disciplinas deportivas y enfocarnos en la convivencia, aspiramos a crear un entorno escolar donde la salud y el bienestar sean prioridades compartidas por toda la comunidad educativa.

Objetivo General:

Fomentar la adopción de hábitos saludables integrales en los estudiantes de la IE Francisco Hurtado, a través de la promoción de valores, la práctica deportiva multidisciplinar y el fortalecimiento de la convivencia escolar.

Objetivos Específicos:

1. Promover la interiorización de valores como el respeto, la responsabilidad, la disciplina y el trabajo en equipo a través de actividades lúdico-pedagógicas y la práctica deportiva.
2. Incrementar la participación de los estudiantes en las diferentes disciplinas deportivas ofrecidas por la institución (atletismo, voleibol, baloncesto, futbol de salón, tenis de mesa y gimnasia), fomentando la actividad física regular y el desarrollo de habilidades motrices.
3. Fortalecer las habilidades sociales y emocionales de los estudiantes para mejorar la convivencia escolar, promoviendo el diálogo, la resolución pacífica de conflictos y la construcción de relaciones interpersonales positivas.
4. Desarrollar en los estudiantes la comprensión de la importancia de una alimentación saludable, la higiene personal y la actividad física para su bienestar general.

Marco Normativo

Este proyecto se fundamenta en las siguientes normativas:

- La constitución política de Colombia de 1991: Integra todos los aspectos primordiales para la garantía del desarrollo de la población infantil y la adolescencia en condiciones de dignidad y protección integral, que deben cumplirse en un estado de derecho como el nuestro (art. 44, 45,49, y 52).
- Art.44. So derechos fundamentales de los niños y las niñas: La vida, la integridad física, la salud, y la

seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separada de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión.

- 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 IE Francisco Hurtado, desde los 5 hasta los 18 años, abarcando los niveles de primaria, secundaria y media. Se busca la participación activa de estudiantes de todos los grados, reconociendo las particularidades de cada etapa de desarrollo, (640 estudiantes).

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 y Charlas: Sesiones informativas y prácticas sobre alimentación saludable, higiene personal, prevención de lesiones deportivas, valores y habilidades para la convivencia.
- Actividades Lúdicas y Recreativas: 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:

El cronograma del proyecto se establecerá siguiendo un proceso de planificación cuidadoso. Inicialmente, se presentará el proyecto a la comunidad educativa para asegurar su conocimiento y apoyo. Luego, se realizará un diagnóstico para comprender las necesidades y percepciones de los estudiantes en relación con los hábitos saludables y la convivencia. Con base en este diagnóstico, se diseñarán detalladamente las actividades específicas, asignando responsables y estimando la duración necesaria para cada una. Finalmente, se organizarán estas actividades en una tabla secuencial, considerando los diferentes momentos del año escolar (fase inicial, ejecución y final) y la continuidad de algunas acciones como los entrenamientos deportivos y la campaña de sensibilización. Este cronograma servirá como una guía flexible para la implementación del proyecto.

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:

Ítem	Material	Unidad de Medida	Referencia	Cantidad	URL	Valor Unitario	Valor Total
1	**Jabalina Wonder Entrenamiento 800 GRS GSP-2553 Referencia: 6007 Peso: 800 GRS Medidas: 2.64 metros. Barra: metal resistente. Punta: hierro resistente. Uso: para entrenamiento.**	Unidad		2	Jabalina Wonder Entrenamiento 800 GRS GSP-2553 – Regol	$ 132.000,00	$ 264.000,00
	Jabalina Iniciación Wonder GSP-2553 Referencia: 6004 Material: fibra de carbono, aluminio y metal. Peso: 500g. Largo: 198cm. Uso: iniciación.	Unidad		2	Jabalina Iniciación Wonder GSP-2553 – Regol	$ 81.000,00	$ 162.000,00
	Bala Lanzamiento 2 Kg Material: Hierro fundido. Peso: 2Kg. Medida: Circunferencia 26cm. Sin agarre.	Unidad		2	https://deportesregol.com/products/bala-lanzamiento-2kg?_pos=2&_psq=BALA+LANZAMIENTO&_psid=c32ded965&_ss=e	$ 29.000,00	$ 58.000,00
	Bala Lanzamiento 4 Kg Material: Hierro fundido. Peso: 4Kg. Medida: Circunferencia 30cm. Sin agarre.	Unidad		2	https://deportesregol.com/products/bala-lanzamiento-4kg?_pos=1&_psq=Bala+Lanzamiento+5Kg&_psid=bccac3457&_ss=e	$ 58.000,00	$ 116.000,00
	Balón Microfútbol Regol Colores 60-62 Material: PVC. Construcción: laminada. Número: N5. Circunferencia: 65-67 cm. Peso: 210-243g. Paneles: 18. Terreno recomendado: canchas de interior para entrenamiento y juegos de formación.	unidad		12	https://deportesregol.com/products/balon-microfutbol-regol?_pos=2&_psq=microfu&_psid=903e0de78&_ss=e	$ 58.900,00	$ 706.800,00

2	**Balon Voleibol** **Material: PVC.** **Construcción: laminada.** **Número: N5.** **Circunferencia: 65-67 cm.** **Peso: 210-243g.** **Paneles: 18.** **Terreno recomendado: canchas de interior para entrenamiento y juegos de formación.**	Unidad		12	https://acortar.link/q6vMn0	$ 60.500,00	$ 726.000,00
3	**Uniformes deportivos de la IE**	Unidad		62	Ver Cotización	$ 63.000,00	$3.906.000,00
4	**Colchoneta Profesional** **Material: espuma interior de alta densidad (cassata).** **Forrada en cordobán impermeable.** **Ideal para trabajos en el piso** **Medidas: Largo; 100 cm. Ancho; 47 cm.** **Grosor; 4 cm.** **Uso profesional - Tráfico pesado.**	Unidad		6	https://sportfitness.co/products/colchoneta-profesional-sportfitness	$ 86.900,00	$ 521.400,00
6	**Pelotas Tenis de Mesa Tamanaco 1 Estrella** **Material: plástico ABS.** **Diámetro: 40 mm.** **Peso: 2,7 -2,9 gr.** **Caja por 6 unidades.**	Paquete x 6 Unidades		4	https://deportesregol.com/products/bolas-tenis-de-mesa-tamanaco-1-estrella	$ 16.500,00	$ 66.000,00
7	**Kit raquetas ping pong + pelotas.** **2 raquetas (25.5 CM largo X 1 CM alto X 15 CM ancho), capa de goma lisa, mango y cuerpo de madera.** **Giro 50.** **Velocidad 60.** **Dominio 80.** **Diámetro: 15 cm.** **Mango de madera cóncavo.** **2 cauchos en goma ITTF 807 pim in rubber.** **Incluye 3 pelotas de entrenamiento de 40**	Kit		5	https://acortar.link/MnmeHB	$ 48.000,00	$ 240.000,00

	mm, 2 raquetas y 1 estuche.						
8	**Disco Lanzamiento 1.5 Kg Wonder Material: Madera laminada. Borde: Acero. Peso: 1.5kg.**	Unidad		2	Disco Lanzamiento 1.5Kg Wonder – Regol	$ 78.500,00	$ 157.000,00
9	**Disco Lanzamiento 2.0 Kg Wonder Material: Madera laminada. Borde: Acero. Peso: 2kg.**	Unidad		2	Disco Lanzamiento 2Kg Wonder – Regol	$ 91.700,00	$ 183.400,00
						TOTAL	**$7.106.600,00**

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 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.