

INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE EUSTASIO RIVERA

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y APROVECHAMIENTO DE
TIEMPO LIBRE**



**ÁREAS INTEGRADAS
JORNADA TARDE**

NEIVA, 25 DE AGOSTO DE 2020

ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y APROVECHAMIENTO DE TIEMPO LIBRE

INTRODUCCION.

El Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable y aprovechamiento del tiempo libre en la Institución Educativa Jose Eustasio Rivera se basa en la propuesta y programa del Ministerio de Educación Nacional para orientar desde las secretarías de educación, en coordinación con las secretarías de salud y el trabajo en las instituciones educativas de este programa para fortalecer la formación integral de los estudiantes como ciudadanos éticos y responsables, con criterios claros que les permita tomar decisiones asertivas sobre su proyecto de vida, su salud y calidad de vida integral: en lo físico, psíquico, intelectual, moral y espiritual.

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surge en el año 2009 como una respuesta articula entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos.

El concepto de Escuela Saludable, está asociado al bienestar bio-psíquico-social de los integrantes de la Comunidad Educativa. En este sentido la institución educativa, se convierte en el centro de convergencia en el cual los docentes, los alumnos, las familias y toda la comunidad trabajan por un fin común: generar experiencias de aprendizaje, que permitan la adquisición o modificación de comportamientos y prácticas relacionadas con el manejo y cuidado de la salud física y mental.

Como proyecto pedagógico transversal, busca desarrollar las competencias ciudadanas y los derechos de los miembros de la comunidad educativa y que desde el ejercicio de la autonomía adopten Estilos de Vida Saludable que propicien bienestar en el hogar, la escuela, el barrio, la familia y la sociedad.

El Ministerio de Educación Nacional y sus secretarías de educación orientan desarrollar el Programa de Estilos de Vida Saludable en articulación con Salud Pública y el Programa de Alimentación Escolar PAE, entendiendo la promoción de Estilos de Vida Saludable, como el desarrollo de

habilidades y actitudes de los niños y adolescentes para que tomen decisiones frente a su salud, su crecimiento y su proyecto de vida y que aporten a su bienestar individual y colectivo.

Partiendo de la importancia que tienen los alimentos para la nutrición, el crecimiento y el desarrollo de los niños, adolescentes y jóvenes en lo biológico, psíquico y social, y que inciden directamente en el aprendizaje de los estudiantes de nuestra institución educativa y basados en el estudio del Ministerio de Educación Nacional “Mirar el país en términos alimentarios, nos muestra como las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente, a partir de una gran diversidad de ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional donde poblaciones diversas no constituyeron colectivamente una idea de país (nación) alrededor de uno (s) alimento (s) o preparación (es) sino construyeron su identidad de forma local desde su diferencia y desde los alimentos disponibles” Se crea la necesidad educativa de construir, formular y desarrollar el Proyecto Pedagógico Estilos de Vida Saludable, para crear hábitos alimentarios, de nutrición, de higiene, de recreación física entre otros para mejorar la calidad de vida de los integrantes de la Comunidad Educativa Jose Eustasio Rivera, en especial de nuestros estudiantes.

Es esencial que los padres de familia asuman su función y responsabilidad frente a la alimentación y nutrición de sus hijos, enseñándolos a que una alimentación y nutrición sana es la base de nuestra salud, sana y saludable a partir del hogar y la familia y que debe continuar con la enseñanza en la institución educativa fortaleciendo los hábitos y las buenas costumbres desde la salud oral, la higiene personal y los demás derechos de los niños, adolescentes y jóvenes que permitan fortalecer su proyecto de vida y mejorar su calidad de vida.

Los proyectos pedagógicos transversales, entre ellos los Estilos de Vida Saludable, no son un producto acabado, sino en continua construcción, los aprendizajes adquiridos por la comunidad educativa deben ser útiles y trasferibles para afrontar nuevos retos. Lo importante no está en la supuesta solución definitiva, sino en la búsqueda de cada vez mayores niveles de apropiación para afrontar con autonomía los problemas, retos y cambios socioculturales.

JUSTIFICACIÓN

El presente Proyecto tiene un sentido humano y social por cuanto el trabajo a desarrollar Busca despertar a través de la recreación, el deporte y la danza en los estudiantes de los Grados básica primaria y básica secundaria de la Institución Educativa Jose Eustasio Rivera; puedan disfrutar las relaciones interpersonales, deportivas y culturales, con la posibilidad de tener un mejor desempeño académico, disciplinario, aprovechamiento del tiempo libre y mejoramiento de su calidad de Vida.

Con estas actividades se pretende que los educandos disfruten y pasen agradable, y que sirva de un Puente de comunicación con todos los miembros de la comunidad educativa, un medio de concertación análisis y se conviertan verdaderamente en el eje central de aprendizaje adquiriendo una serie de conocimientos en forma espontánea y divertida. Se pretende además tener un buen dialogo, se aprende a respetar, obedecer, a ser colaborador, honesto, a valorar a los demás su cultura, a ser tolerante y respetarse a si mismo.

Encontramos una serie de alternativas que se realizaran al aire libre tale como: juegos POPULARES de mesa, juegos aire libre, juegos pre deportivos dirigidos en las diferentes disciplinas deportivas más comunes del medio, dinámicas de grupo, esto permite al grupo participante ser más creativo y más espontáneo de su entorno.

Las actividades que desarrollan en el siguiente Proyecto; se presenta como una alternativa para que los estudiantes logren el equilibrio en todos los aspectos físicos, personales y comunitarios; es por eso la Constitución Nacional de 1991 en su artículo 67, en la ley general de educación en sus artículos 5 y 23 y en la Ley 181 del deporte de 1995; se fundamenta la Buena utilización del tiempo libre de la comunidad educativa orientadas por todos los docentes de la institución.

La realización del buen uso del tiempo libre serán orientadas con personal especializado que estarán atentos a compartir conocimientos y experiencias con miras a permitir que la mayoría de los estudiantes y docentes participen activamente y ganen espacios transcendentales para garantizar una mejor Convivencia social y mejorar su calidad de vida. Estas actividades se realizarán al aire libre bajo la responsabilidad de los profesores de Educación Física y Directores de Grado.

GENERALIDADES

BENEFICIARIOS

Con la ejecución de este Proyecto se beneficiara la comunidad educativa Jose Eustasio Rivera y su entorno con las demás sedes de la Institución.

3. DESCRIPCION 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 ESPECIFICOS

- 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.
- Organizar diversas actividades lúdicas del medio para el aprovechamiento del tiempo libre.

A continuación damos información de las actividades del proyecto de utilización de tiempo libre y actividades lúdicas en tiempo de cuarentena.

EN TIEMPO DE CUARENTENA:

- Campeonato virtual de ajedrez coordinado por INDER NEIVA.
- Habilidades y destrezas con balón de micro y fútbol virtual, coordinado por INDER NEIVA.
- Con la ayuda de la TV, por canal señal Colombia, realizar ejercicios físicos con su grupo familiar, cómo también consejos de salud mental que sugieren los especialistas del programa "Entrenando juntos" el cual se transmite todos los días de 8 a 8:30 AM y de 5:30 a 6:00 pm.
- Se le sugiere al estudiante hacer una rutina de ejercicios físicos ojalá en grupo familiar que le permita desestresarse si no puede ver el programa.
- Prácticas de ejercicios de meditación y relajación:

YOGA: Ejercicios recomendables tanto para el cuerpo como para la mente, que les aporta: fuerza, movilidad y elasticidad, algo importante para sus huesos y músculos en desarrollo y por supuesto también les ayuda a relajarse y recargar energías.

- Rescatar el folclor colombiano
- Aeróbicos
- Invitación señal Colombia



Realiza las rutinas de ENTRENAMIENTO FÍSICO que sugieren los deportistas, y practica los TIPS de salud mental para tener unos días de cuarentena más tranquilos. Registra en tu agenda escolar algunos tips de salud mental, no olvides registrar la fecha y el horario de emisión del programa.

PROGRAMACIÓN DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE LOS PRIMEROS JUEGOS INTERCOLEGIADOS MUNICIPALES VIRTUALES 2020

DEPORTE EN DESARROLLO	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN
Futbol- Futbol sala	21 de Julio del 2020	31 de julio del 2020
Futbol Salón	3 de Agosto del 2020	6 de Agosto del 2020
Baloncesto	10 de agosto del 2020	21 de Agosto del 2020
Voleibol	24 de Agosto del 2020	31 de Agosto del 2020
Ajedrez	1 de Septiembre del 2020	4 de Septiembre del 2020
Tenis- Tenis de Mesa	7 de Septiembre del 2020	11 de Septiembre del 2020
Tejo	14 de Septiembre del 2020	18 de Septiembre del 2020
Trabajo funcional en deportes individuales	21 de Septiembre del 2020	2 de Octubre del 2020
Juegos por medio de	5 de Octubre del 2020	16 de Octubre del 2020

Aplicación Virtual Poko y Parchis		
-----------------------------------	--	--

Link inscripciones juegos Superates virtuales 2020: <https://forms.gle/eqj7ZRuMSKzLUfaq7>

LA RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN: son prácticas que su finalidad es liberar la tensión del cuerpo buscando la relajación muscular y con ello tranquilizar el sistema nervioso y la mente que conlleve a mejorar la concentración y por ende la memoria.

Reaccionar menos impulsivamente.

Influir en su mundo interior sin tener que negar o reprimir nada.

NOTA:

1. Estas actividades se pueden desarrollar individual o en su grupo familiar.
2. Recordarles a los participante que no es obligación
3. Contamos con la colaboración de todas las demás áreas
4. Solicitamos la colaboración de estas actividades a las directivas de la Institución en implementos deportivos.
5. Estas actividades se realizaran durante el resto del año escolar 2020.

BIBLIOGRAFIA

Constitución política del año 1994

Ley general de Educación

Ley del Deporte

Producción intelectual propia

EVALUACION

Se llevará a cabo en tres momentos al iniciar, diagnostica y de pre saberes que tienen los estudiantes sobre los alimentos, higiene, hábitos y estilos de vida saludables; Durante el desarrollo de actividades académicas y lúdicas y la final para valorar los progresos individuales de los estudiantes y los progresos colectivos de la familia y la sociedad en la construcción de una cultura alimentaria sana y saludable.

Responsables:

DOCENTES ÁREAS INTEGRADAS JORNADA TARDE