



<b>NOMBRE DEL PLAN</b>	PLAN DE VIDA SALUDABLE Y DEPORTES
<b>ENCARGADO DEL PLAN</b>	CINDY NEILSON – HERNAN BERRIOS

## INTRODUCCION

Estando en conocimiento de que existen evidencias respecto al impacto de las intervenciones tempranas en la vida, se hace necesario desarrollar estrategias educativas en materia de salud, debido a que a temprana edad es donde se adquieren los hábitos y conductas que perduran de por vida en un determinado individuo. Por ende, tendrán mucha influencia en las conductas de vida futura, en relación a desarrollar la aparición de trastornos físicos y mentales.

Es en este contexto en que se inserta el Plan de hábitos de vida saludable, ya que un ambiente educacional contribuye un lugar estratégico, donde es posible potenciar y estructurar las buenas prácticas de nuestros estudiantes, se pueden coordinar, integrar e implementar intervenciones de promoción de la salud y búsquedas para lograr mejorar en las condiciones de vida del alumnado.

Plantear diferentes líneas de actuación, acciones que respondan a nuevas demandas de la realidad educativa llevándolo al contexto socio-familiar del alumnado. Debido a que el colegio junto con la familia, es uno de los sistemas más poderosos para promover el conocimiento y la motivación necesaria para aprender y mantener comportamientos de salud positivos. De ahí la importancia de incorporar acciones de promoción de la salud en el sistema.

El centro educacional Adonay plantea el desafío de formar estudiantes promotores de salud y buenas prácticas, hacer un trabajo en conjunto, la formación de niños y niñas en conocimientos, habilidades, destrezas y sentido de la responsabilidad para cuidar de su salud, la de su familia y comunidad. Los elementos que se abordarán serán; Hábitos alimentarios, hábitos de vida activa, hábitos de autocuidado.

Dichos objetivos nos involucran a todos como actores educativos. Por ello es deseable que los docentes, padres, apoderados y los alumnos puedan ser partícipes para lograr mejoras en la salud y calidad de vida.



II

## CONCEPTUALIZACIONES

Calidad de vida: Vivir mejor y más años, para ello es necesario fomentar dichos hábitos de vida saludable a partir de temprana edad.

Los estilos de vida están determinados por procesos sociales, hábitos, conductas, comportamientos de los individuos y los grupos de población que conllevan la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar la calidad de vida. Llamamos hábitos de vida saludable a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana, y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Abordaremos algunos temas de hábitos de vida saludable que son esenciales considerar para gozar de buena salud. Dichos hábitos son principalmente; alimentarios, de vida activa y autocuidado.

Es importante antes de plantear los objetivos y actividades del Plan de vida saludable, tener en claro algunos conceptos a familiarizar. Se entiende por concepto hábitos de vida saludable, aquella forma de vida que la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimenticia, actividad física, intelectual e higiene.

### **Hábitos Alimentarios:**

Las enfermedades que tenemos los chilenos tienen directa relación con la mala ingesta alimenticia. La mayoría de la población se encuentra afectada principalmente por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, hipertensión, obesidad, por causa de malos hábitos alimenticios.

Existen también las enfermedades provocadas por déficit de ciertos alimentos como la desnutrición, anemia y osteoporosis. A eso le sumamos las enfermedades de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia.

Todas estas enfermedades están asociadas con la calidad de nuestra alimentación, desde etapas tempranas de la vida. Esta preocupación debe tenerse desde el momento en que el niño o niña nace y debe perdurar durante toda su vida, manteniendo estilos de vida saludable.

### **Hábitos de Vida Activa:**

Actividad física es toda acción motriz que implica el uso de nuestra musculatura para mover el cuerpo y demanda un gasto energético, que ayuda de manera significativa a mejorar la preservación de la salud.

La importancia de la actividad física es fundamental, ya que permite que los niños puedan crecer sanos, tener huesos y músculos fuertes, gastar energías, realizar ejercicios cada vez más complejos, desarrollar más control y confianza con el propio cuerpo y así ser más hábiles, entre otros.

Desde cualquier punto de vista parece una evidencia que la práctica periódica de realizar ejercicio físico es una condicionante de calidad de vida y por tanto de salud y de bienestar, un continuo y sistemático programa de prevención a través del ejercicio físico.

### **Hábitos de Autocuidado:**

Se refiere a una serie de actividades intencionadas que realizan las personas para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto es una conducta que realiza la persona para sí mismo, es considerado parte del estilo de



vida de una persona, entendido como patrones de conducta que refleja la forma de interactuar, esto se adquiere a lo largo de la vida.

Así las personas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, y esto se traduce en salud y bienestar, posteriormente estas actividades son mediadas por la voluntad, son actos deliberados y racionales que con el tiempo se realizan de forma involuntaria, y que a su vez se han transformado en parte cotidiana de la vida.

Autocuidado es un promotor de la salud, se orienta básicamente a prevenir enfermedades de riesgo, conlleva prácticas de bienestar físico, mental, espiritual, realización de ejercicios y relación directa con su entorno social.

Existen tres factores fundamentales que inciden positivamente en los hábitos de vida saludable, están directamente relacionados con el bienestar físico, mental y social de la persona que los adquiere. Se debe tener presente que para construir una comunidad educativa saludable, estos temas son los siguientes:



### III

## DEFINICIÓN DEL PLAN

El Plan hábitos de vida saludable es una guía para orientar, organizar y dar seguimiento las pautas de funcionamiento correspondiente a la planificación de las actividades de promoción de la salud, en cuanto a mejorar la condición física, hábitos alimentarios y hábitos de autocuidado, de la comunidad educativa durante el presente año lectivo.

Un Plan de vida saludable debe considerar lo siguiente:

- El Plan deberá recoger todas las actividades que se programen durante el periodo escolar.
- El Plan debe recoger lo que ya se realiza y determinar los aspectos a mejorar.
- El plan debe involucrar a todos los miembros de la comunidad educativa.

## IV OBJETIVOS DEL PLAN

### IV.1 Objetivo general

Contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los miembros de la comunidad educativa Colegio Adonay, a través de la práctica de hábitos de vida saludable.

### IV.2 Objetivos específicos:

- 1- Generar buenas prácticas que favorezcan conductas y ambientes saludables.
- 2- Educar sobre los factores de riesgos asociados a la salud, a través de guías alimentarias, deportivas y de autocuidado.
- 3- Practicar periódicamente actividades de autocuidado en pro de la salud.
- 4- Evaluar plan de gestión de hábitos de vida saludable.

**Dimensión:** Convivencia Escolar

**Sub-Dimensión:** Convivencia Escolar

**Sello:** Fomentar en nuestros estudiantes la conciencia del autocuidado a través de la promoción de la actividad física, contención emocional, vida saludable, respecto del medio ambiente y su entorno.



## **V. DEL ENCARGADO DEL PLAN GESTIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE**

En centro educacional dicha responsabilidad estará a cargo de las profesoras de educación física Hernán Berrios y Cindy Neilson los cuales tendrán como principal tarea asumir el rol primario en la implementación del plan de gestión de hábitos de vida saludable, además de ejecutar y evaluar los objetivos planteados para el año escolar 2025

### **V.1 Funciones del Encargado de Vida Saludable**

- a. Promover en los alumnos hábitos de vida saludable tanto deportiva, alimentaria y de autocuidado.
- b. Elaborar el plan de acción sobre hábitos de vida saludable.
- c. Coordinar actividades programadas.
- d. Evaluar las actividades programadas del plan gestión de hábitos de vida saludable.
- e. Desarrollar en cada miembro de la comunidad educativa un estilo de vida saludable para transmitir una pedagogía donde se aprender a ser y vivir.



## CRONOGRAMA ANUAL DE GESTION DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**Área:** Convivencia Escolar

**Dimensión:** Convivencia escolar

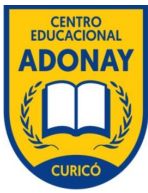
Día/Mes	Acciones	Responsable	Indicadores de evaluación
<b>MARZO</b> 1° reunión de apoderados	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entrega minuta a cada profesor jefe</li> <li>- Cada profesor deberá colocarla en el diario mural de la sala de clases.</li> <li>- Reunión de apoderados socializar el plan, entregar minuta y medidas que se tomarán por el incumplimiento de ello. (citación de apoderados y sugerencias de alimentación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Departamento de educación física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Registro acta convivencia escolar.</li> </ul>
Jueves 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Olimpiadas de natación interna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan de vida saludable</li> <li>- Plan Enlaces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Pauta de evaluación</li> </ul>
<b>ABRIL</b> Sábado 11 de Abril	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Corrida inclusiva 2° edición "Trota, corre o pedalea"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan de vida saludable</li> <li>- Plan de seguridad escolar</li> <li>- Convivencia escolar</li> <li>- Plan de alianza familia escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Pauta de evaluación</li> </ul>
<b>ABRIL-NOVIEMBRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Confección cuaderno viajero. Recetario saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan de vida saludable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pauta de evaluación</li> <li>- Registro fotográfico</li> </ul>
<b>MAYO</b> Viernes 15	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Día del estudiante</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan de vida saludable</li> <li>- UTP</li> <li>- Convivencia escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Pauta de evaluación</li> </ul>
<b>Última semana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jornada informativa para padres sobre obesidad, mala alimentación y sedentarismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plan de vida saludable</li> <li>- Convivencia escolar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Registro fotográfico</li> <li>- Pauta de evaluación</li> </ul>



<b>JUNIO último día de clases 1° semestre</b>	- Desayuno compartido saludable (feria de alimentación saludable, bienvenida vacaciones)	- Convivencia escolar - Plan de vida saludable	- Registro fotográfico - Pauta de evaluación
<b>AGOSTO Viernes 07</b>	- <b>Colaboración</b> actividades día del niño <i>organizado por CGPA</i>	- CGPA - Plan de vida saludable -	- Registro fotográfico -
<b>SEPTIEMBRE</b> Coordinación externa	- Participación fiesta de la chilenidad	- Plan de vida saludable	- Registro fotográfico
Viernes 11	- Gala folclórica	- Plan de vida saludable - UTP - Equipo Docente - Equipo administrativo	- Pauta de Evaluación - Registro fotográfico -
<b>NOVIEMBRE</b> Viernes 06	- <b>Colaboración</b> Aniversario Adonay. <i>Actividad organizada por plan de formación ciudadana (Centro general de estudiantes)</i>	- Plan formación ciudadana - Plan de vida saludable	- Registro fotográfico
Jueves 19	- Olimpiadas de Natación Adonay	- Plan de vida saludable - Convivencia escolar	- Registro fotográfico
<b>DICIEMBRE</b> Última semana de clases	- Acto de finalización año escolar 2026	- Plan de vida saludable - Equipo docente - Equipo administrativo	- Registro fotográfico
Último día de clases	- Actividades recreativas	- Plan de vida saludable - Equipo docente -	- Registro fotográfico

\*Las fechas declaradas en las actividades del plan, están sujetas a dirección o ministerio de educación del 2026





## PAUTA DE EVALUACIÓN PARA ACTIVIDADES PLAN DE VIDA SALUDABLE

NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD \_\_\_\_\_

Con motivo de mejorar las actividades realizadas, solicito a usted completar la siguiente evaluación, de acuerdo a lo observado y vivenciado.

### ESCALA DE EVALUACIÓN

PUNTAJE	INDICADOR
4 PUNTOS	SIEMPRE
3 PUNTOS	FRECUENTEMENTE
2 PUNTOS	A VECES
1 PUNTO	NO SE MANIFIESTA

Responda:

INDICADOR	4	3	2	1
Según la organización: Se evidenció organización de las personas a cargo de la actividad				
Se entregó información relevante y con tiempo que fue indispensable para la realización de la actividad				
La amplificación y recursos facilitaron el desarrollo de la actividad				
Las actividades incentivaron a los estudiantes a adquirir hábitos saludables, de vida activa, respeto por la cultura y la diversidad.				
Se observó una actividad inclusiva con todos los miembros de la comunidad educativa				
Se reflejó apoyo constante por parte de todos los docentes y asistentes de la educación pertenecientes al establecimiento				
<b>Sumatoria</b>				
<b>Puntaje total</b>				

1. ¿Qué crees que faltó para que la actividad se desarrollara aún mejor?

2. Opiniones y/o sugerencias.

