



COLEGIO CARLOS ARANGO VÉLEZ IED

linguistas trascendentes con calidad humana y criterio social

GUÍA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE Tecnología e informática

NOMBRE DEL DOCENTE: Fabián Córdoba

JORNADA: Mañana

GRADO/CURSO: Décimo

OBJETIVO:

Desarrollar un sitio web en Google Sites sobre los estilos de vida sostenible, explorando cinco pilares fundamentales mediante infografías, videos creativos y uso de herramientas digitales para generar conciencia, promover el bienestar integral y fortalecer competencias comunicativas.

APRENDIZAJES PRIORIZADOS:

- Reconoce los principales hábitos de vida saludable y sostenible.
- Usa Google Sites como herramienta para organizar y comunicar contenidos digitales.
- Desarrolla competencias digitales y comunicativas a través de videos, infografías e integración de recursos.
- Aplica pensamiento crítico y creatividad para informar y generar impacto en otros.

MARCO TEÓRICO/REFERENCIAL Y/O EXPLICACIÓN:

Un estilo de vida sostenible implica cuidar de uno mismo, de los demás y del entorno. A través de la alimentación saludable, el ejercicio regular, la gestión emocional, el autocuidado y el uso adecuado del tiempo libre, es posible mejorar la calidad de vida. Esta guía busca integrar estos pilares en una producción digital significativa: un sitio web en Google Sites con videos y contenidos gráficos realizados por los estudiantes. Las infografías creadas en Canva pueden ser insertadas fácilmente mediante su URL o imagen descargada.

ACTIVIDADES:

- Actividad 1

Tema: Creación de Google Site sobre hábitos saludables

Tiempo de trabajo requerido: 2 clases

Explicación o marco referencial:

Cada estudiante (o grupo pequeño) creará un sitio web en Google Sites. El sitio debe



COLEGIO CARLOS ARANGO VÉLEZ IED

linguistas trascendentes con calidad humana y criterio social

GUÍA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE Tecnología e informática

contener cinco secciones/páginas, una para cada pilar. En cada sección se debe incluir una infografía creada en Canva y un video corto de entre 1 y 2 minutos.

Actividades a desarrollar:

1. Crear un Google Site con portada creativa.
2. Agregar 5 páginas con los pilares:
 - Alimentación (subcategorías: saludables, ultraprocesados, hidratación, enfermedades)
 - Bienestar emocional (expresión, apoyo, consecuencias, emociones)
 - Ejercicio físico (actividad, sedentarismo, beneficios, tiempo)
 - Autocuidado e higiene (hábitos, médico, autoestima, prevención)
 - Ocio y tiempo libre (pantallas, creatividad, relaciones, manejo del tiempo)
3. Crear una infografía en Canva para cada pilar y agregarla al sitio (como imagen o mediante enlace).
4. Crear un video de 2 minutos para cada pilar, en el cual aparezcan explicando uno de los subtemas de manera creativa (pueden usar IA, avatares, narraciones, personajes, edición libre, etc.).
5. Publicar el sitio y compartir el enlace con el docente.

- Actividad 2

Tema: Presentación y retroalimentación del sitio web

Tiempo de trabajo requerido: 1 clase

Explicación o marco referencial:

Los estudiantes presentarán su sitio web, compartiendo uno de los videos y explicando el proceso creativo y los aprendizajes obtenidos.

Actividades a desarrollar:

1. Exponer brevemente el sitio web.
2. Proyectar uno de los videos.
3. Realizar una autoevaluación del proceso.
4. Participar en retroalimentación grupal.

BIBLIOGRAFÍA:

- Documento orientador: Estilos de vida sostenible - MEN (2023)
- Canva, Blogger, Google Sites, YouTube, CapCut, InShot, IA generativas (opcional)
- Recursos de salud y bienestar en línea.