



# COLEGIO CARLOS ARANGO VÉLEZ IED

## Aranguistas trascendentes con calidad humana y criterio social

### GUÍA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE Tecnología e informática

**NOMBRE DEL DOCENTE:** Fabián Córdoba

**JORNADA:** Mañana

**GRADO:** Sexto

#### OBJETIVO:

Reconocer los pilares de los estilos de vida sostenible a través de la creación de una tabla en Word, desarrollando habilidades en el uso de bordes, combinación de celdas, sombreado e inserción de imágenes.

#### APRENDIZAJES PRIORIZADOS:

- Usa herramientas básicas de Word: tablas, bordes, sombreado, combinación de celdas e inserción de imágenes.
- Comprende los principios básicos de un estilo de vida saludable.
- Organiza la información de manera clara y visualmente atractiva.

#### MARCO TEÓRICO/REFERENCIAL Y/O EXPLICACIÓN:

Un estilo de vida sostenible implica tomar decisiones diarias que promuevan la salud, el bienestar y el respeto por el entorno. En el caso de los estudiantes, se busca que conozcan prácticas saludables relacionadas con la alimentación, el ejercicio, el cuidado personal, el manejo del tiempo libre y el bienestar emocional. Esta actividad integra el uso de herramientas digitales (procesador de texto) con contenidos significativos para su vida cotidiana.

### ACTIVIDADES

- Actividad 1

**Tema:** Estilos de vida sostenible - creación de tabla informativa en Word

**Tiempo de trabajo requerido:** 2 clases

#### Explicación o marco referencial:

Cada estudiante diseñará una tabla compleja en Word con 5 pilares (Alimentación, Bienestar emocional, Ejercicio físico, Autocuidado e higiene, Ocio y tiempo libre). Cada pilar tendrá 4 subcategorías. La tabla debe tener mínimo 6 columnas e incluir una columna para insertar imágenes representativas. Se espera el uso de bordes, combinación de celdas y sombreado.

---

*La calidad humana y el criterio social impronta de los  
Aranguistas para trascender en el entorno.*

# COLEGIO CARLOS ARANGO VÉLEZ IED

## Aranguistas trascendentes con calidad humana y criterio social

### GUÍA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE Tecnología e informática

#### Actividades a desarrollar:

1. Crear una tabla en Word según el modelo dado.
2. Escribir en cada celda información sobre buenas y malas prácticas, consecuencias y ejemplos.
3. Insertar imágenes o íconos relacionados.
4. Aplicar formato: bordes, colores, negritas, combinación de celdas.
5. Agregar un párrafo final titulado “Mi reto saludable”, con un compromiso personal.

Pilar	Subcategoría / Detalle	Buenas prácticas	Malas prácticas	Consecuencias positivas	Consecuencias negativas	Imagen relacionada
Alimentación	Alimentos saludables					
	Alimentos ultraprocesados					
	Hidratación					
	Enfermedades relacionadas					
Bienestar emocional	Expresar emociones					
	Guardar emociones					
	Buscar apoyo					
	Consecuencias del mal manejo					
Ejercicio físico	Actividades físicas					
	Sedentarismo					
	Beneficios físicos					
	Tiempo recomendado					
Autocuidado e higiene	Hábitos de higiene personal					
	Ir al médico					
	Riesgos de no cuidarse					
	Autoimagen y autoestima					
Ocio y tiempo libre	Actividades creativas					

*La calidad humana y el criterio social impronta de los*

*Aranguistas para trascender en el entorno.*



# COLEGIO CARLOS ARANGO VÉLEZ IED

## Aranguistas trascendentes con calidad humana y criterio social

### GUÍA PEDAGÓGICA ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLE Tecnología e informática

	Uso excesivo de pantallas					
	Tiempo con familia o amigos					
	Manejo del tiempo					

#### ● Actividad 2

**Tema:** Presentación de tablas y reflexión final

**Tiempo de trabajo requerido:** 1 clase

Explicación o marco referencial:

Los estudiantes compartirán su tabla con el grupo y explicarán al menos un pilar trabajado. Se fomentará la reflexión sobre las prácticas cotidianas y los cambios que podrían implementar.

#### **Actividades a desarrollar:**

1. Exposición oral breve de su tabla.
2. Compartir su reto saludable con los compañeros.
3. Realimentación entre pares.

#### **BIBLIOGRAFÍA:**

- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2023). Documento orientador: Estilos de vida sostenible.
- Material digital sobre salud, nutrición y bienestar para escolares.
- Tutoriales de uso de Word: tablas, bordes, combinación de celdas e imágenes.

---

*La calidad humana y el criterio social impronta de los  
Aranguistas para trascender en el entorno.*