



PROYECTO TIEMPO LIBRE EXPRESIÓN, CULTURA, DEPORTE Y ARTE

2021, 2022 y 2023

Natalia Duque Cardona
Elena Gutiérrez Serna
2022

Belén
Versión 2, año

PROYECTO TIEMPO LIBRE EXPRESIÓN, CULTURA, DEPORTE Y ARTE
2021, 2022, 2023

Tabla de contenido

<i>OBJETIVO GENERAL</i>	3
<i>JUSTIFICACIÓN</i>	3
<i>MARCO TEÓRICO</i>	5
<i>POBLACIÓN BENEFICIADA</i>	8
<i>RECURSOS</i>	8
<i>ORGANIZACIÓN Y CONTROL</i>	9
<i>EVALUACIÓN</i>	9
<i>DURACIÓN</i>	9

PROYECTO TIEMPO LIBRE EXPRESIÓN, CULTURA, DEPORTE Y ARTE

2021, 2022, 2023

OBJETIVO GENERAL

Propiciar espacios que permitan el aprovechamiento, **el fortalecimiento** y buen uso del tiempo libre a través de actividades culturales, artísticas, recreativas y deportivas en la Institución Educativa la Mosquita **que generen una** sana convivencia en el ámbito escolar, personal y familiar como aportes a sus proyectos de vida.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Fortalecer los talentos culturales, artísticos, recreativos y deportivos de los estudiantes de la Institución a través de espacios de sano esparcimiento.
2. Implementar espacios para el fortalecimiento de talentos deportivos, artísticos y culturales en los estudiantes de la Institución desde el grado preescolar hasta once en la Sede La Mosquita como en la sede Gonzalo Aristizábal.
3. Desarrollar estrategias deportivas, artísticas y culturales que propendan por el mejoramiento de los espacios de la sana convivencia en el ámbito escolar, personal y familiar como aportes a sus proyectos de vida.

JUSTIFICACIÓN

Partiendo de la premisa que el tiempo libre como aspecto social permite determinar actividades en las personas en su ámbito cultural, personal, laboral, escolar; este se asume también como un espacio de

tiempo libre [que] además de liberador, es [el] resultado de una libre elección y también porque [permite libertarse] de obligaciones; toda vez que "el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (...) el descanso nos libra de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones cotidianas. (Dumazedier, J,1964)

Por ello, este proyecto pretende desde la creación y el desarrollo de espacios el aprovechamiento y buen uso del tiempo libre, con actividades culturales, artísticas,

sociales, recreativas y deportivas en la Institución Educativa la Mosquita que propicien el mejoramiento de una sana convivencia en el ámbito escolar y familiar para el fortalecimiento de sus proyectos de vida.

Sumado a lo anterior, la buena utilización del tiempo libre asumido como esa actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo libre, le permiten trascender los límites de la consciencia y el logro del equilibrio biológico, psicológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida, es un factor esencial en la vida moderna siendo además un medio para mejorar la salud física y mental, desarrollar el carácter de las personas y mejorar su equilibrio individual. Así mismo, los deportes, los juegos y las actividades recreativas, culturales, artísticas, sociales, contribuyen en gran medida al desarrollo de los organismos vitales de la persona, la recreación vigorosa que se efectúa al aire libre, donde se hace uso de la capacidad física, es el medio más notable para el mantenimiento de órganos saludables. Por esto, el uso de las infraestructuras deportivas, artísticas, culturales, entre otras, son propicias para fomentar una cultura deportiva, artística, desarrollo de habilidades y talentos.

Partiendo de lo anterior, es importante que, como bien sabemos, para esta época, esta realidad, esta situación que hoy vivimos coloca de manifiesto la necesidad de ocuparnos de nosotros mismos, de nuestro entorno, de nuestro contexto, nos invita además a pensar en que cada uno de nuestros miembros de la familia, los cuales aunque siempre han sido parte de nosotros, no los habíamos visto y hoy tenemos la posibilidad de verlos con otros ojos, unos que quizá sean de exasperación, de amor o intensidad en cada una de las miradas hacen parte de ésta una realidad que siempre estuvo presente, solo que la rapidez de la modernidad no nos permitía verla, vivirla y sentirla.

Partiendo de esta situación en la que estamos de confinamiento voluntario, para acoger las nuevas lecturas experienciales que hoy nos acontecen como relación; hoy como la más adecuada relación posible en cuanto responsabilidad con el cuidado de la vida, puesto que

Cuidar es más que un acto; es una actitud. Por lo tanto, abarca más que un momento de atención, de celo y de desvelo. El cuidado es, verdaderamente, el soporte leal de la creatividad, de la libertad y de la inteligencia. (...) en el cuidado identificamos los principios, los valores y las actitudes que convierten la vida en un vivir bien y las acciones es un recto actuar. (...) el cuidado forma parte de la naturaleza y de la constitución del ser humano. El cuidado como < modo – de – ser > revela de forma concreta cómo es el ser humano. (...) Cuando decimos < ser – en – el – mundo > (...) significa una forma de existir y de co-existir, de estar presente, de navegar por la realidad y de relacionarse con todas las cosas del mundo. En esa co-existencia y con-vivencia, en esa navegación y en ese juego de relaciones, el ser humano va construyendo su propio ser, su auto -conciencia y su propia identidad. (Boff L, 2002).

Así las cosas, el arte, la recreación, la cultura y el deporte nos sirve para sentir la vida en su cuerpo, movernos para cuidarnos, para expresarnos hacia un estilo de cuidado colectivo, movernos para cuidarnos como un espacio para que juntos hagamos algo

por nosotros, por nuestras familias, por nuestro entorno, es un espacio para que a través del área de educación física asumamos nuestro cuidado en casa, asumamos nuestro compromiso con nuestro cuerpo, asumamos nuestra responsabilidad con el cuidado de nosotros mismos a través de diversos movimientos, actividades y ejercicios desde casa y con lo que tenemos en casa.

Por tanto, los estudiantes que participan de las actividades de tiempo libre y gocen de una vida plena de actividades, será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades.

MARCO TEÓRICO

El hombre desde que nace, se mueve, habla con su cuerpo, expresa actitudes, emociones y necesidades desde y a través del mismo; un cuerpo en movimiento que irradia vida, expresa alegría, tristeza y angustias, son sentires que involucran todo su ser, su actuar y su vivir. De allí que los niños y las niñas juegan y exploran van apropiándose del mundo, desplegando sus capacidades y creando formas propias de transformar su realidad y ponen de manifiesto las mil maneras con las que cuentan para crear, expresarse, ser y mostrar al mundo sus preguntas, sentimientos, ideas y propuestas. Las expresiones artísticas como aquellas formas propias de explorar las materias del espacio (cajas, telas, cucharas, sillas) y transformarlas (en casas, cuevas o instrumentos de percusión), les permiten experimentar con los sonidos y los silencios, con el movimiento y la quietud, con el cuerpo como materia expresiva, con el hacer "como si...", a partir de la apropiación de la cultura (jugar a cultivar, a cocinar, a pescar). Por eso es habitual observar a las niñas y a los niños jugar, explorar su entorno, disfrazarse, cantar, disfrutar de las narraciones que oyen de los adultos que los acompañan, entre otras experiencias que atrapan su atención y sus acciones la mayor parte del tiempo, porque es a partir de ellas que conocen el mundo, lo comprenden y lo apropian. Por ello, las expresiones artísticas, la exploración, el juego y la literatura se convierten en las actividades rectoras de la primera infancia, que posibilitan interacciones recíprocas entre las niñas, los niños, los adultos y los entornos.

La exploración del medio, el juego, las expresiones artísticas y la literatura fundamentan las bases curriculares, porque son las que guían la elección de las estrategias pedagógicas, las maneras en que se crean los ambientes, las formas en que se distribuyen tiempos y espacios y sobre todo en cómo se hacen posibles las interacciones con el mundo, con las personas, con sus pares y con ellos mismos. Invitan además a comprender que mientras crean, se expresan, juegan y exploran, aprenden y se desarrollan.

A través del tiempo, la concepción de uso de tiempo libre marca su punto de partida, para este caso la revolución industrial; marca una primera ruta del ser humano bajo la mirada de poco movimiento al estructurar desde la disciplina espacios de trabajo amplios, dejando de lado al movimiento como posibilidad de disfrute y se funde a jornadas laborales extensas; al decir de Thompson (1984),

la revolución industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida. Hacia el 1700 en Inglaterra comienza a instalarse el panorama capitalista industrial superponiendo a los patrones de conducta socializados, los esquemas del disciplinamiento en el trabajo, introduciendo en las escuelas la crítica a la moral de la ociosidad y la prédica a favor de la industriocidad. El disciplinamiento y el orden en el trabajo pasó a invadir todos los aspectos de la vida, las relaciones personales, la forma de hablar, los modales, al punto tal que fueron minando la alegría y el humor; "se predicó y se legisló contra las diversiones de los pobres" (Thompson, 1984, pp. 449).

Ahora bien, la idea de tiempo libre en las sociedades pre-industriales no tiene prácticamente puntos de relación con el concepto que se gesta a partir de la revolución industrial. Nace en términos cuantitativos y en su desarrollo encuentra la necesidad de calificarse. Inicialmente también, se configura como instrumental, para ganar un espacio de autonomía, que encierra problemáticas propias de la era industrial, como el tema de la libertad. Si bien nace como tiempo "liberado" del trabajo, debe posteriormente, plantear una liberación de la "cultura jerarquizada", **medido y parametrizado**; y la cuestión de la alienación en el trabajo, para poder seguir fundamentándose el concepto como tiempo libre. (Touraine, 1973; pp 197-230), aquí la expresión se considera como tiempo libre, en tanto horas de no trabajo; y libertad en el tiempo; en tanto libre disposición de ese tiempo.

De otro lado, y partiendo del contexto institucional, el periodo de desarrollo de los estudiantes abarca la maduración sexual con duración de dos años, cada etapa puede verse afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, y cada cambio físico según la etapa tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 1996) menciona:

Cambia la vida social (...) especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades.

Ahora bien, en lo que respecta a las etapas como periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas, así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve. La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cuál se realiza y la frecuencia. La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortéga, y Ruiz, 2005).

Es importante tener presente que las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género, inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el

punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria (Hurlock, 1994), (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres (García Ferrando, 1997) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2003). La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible de los estudiantes; los padres, educadores y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en todo el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares pueden influir en el interés para realizar actividades físicas. Además, los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que favorecen el desarrollo integral de los estudiantes. La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad física y deportiva.

Al igual en tiempo libre se habla de poseer instantes para la práctica del arte, es asunto de salud mental, donde este presenta un papel más de actitud frente a lo cotidiano de la vida en relación con el disfrute de lo que se hace, implica situaciones de buscar esos espacios para el goce en relación con la disciplina del querer realizar algo diferente, en momentos que no requieren de una disciplina determinada sino solamente de una interacción social, donde pueden intervenir los espacios de la lúdica para ser transformadas en prácticas culturales ya sea de baile, pintura, actuación, dibujo, manualidades en fin de miles oficios que entretienen el alma y dignifican el espíritu, es por ello que la educación para el tiempo libre, transforma al ser humano en una combinación de saberes lúdicos en la retórica que abraza pensamientos entrelazados, en el querer salir de la constante de lo academicista para entreverarse en el mundo maravilloso de combinar unos saberes lúdicos donde se danza con el ritmo del aire, se canta al son del arrullo de instrumentos musicales o se tararean las melodías favoritas, se pinta el universo de mil colores así no se posea las cualidades del más famoso pintor, es solo aplicar el arte de vivir en el pleno goce de esas actividades que nos permitan salir de lo cotidiano para brindarnos espacios para conocer nuestras habilidades y aptitudes en la perspectiva frente a una experiencia de salud mental, se nos proporciona la prevención de enfermedades físicas y psíquicas, nos conduce a una mejor calidad de vida.

La necesidad del hombre de poseer ese rato del disfrute en una actividad diferente conlleva a la reactivación de sus neuronas sensoriales del conocimiento y oxigena su ser espiritual frente a las situaciones actuales que vivimos frente a la contingencia presentada por el estado de salud pública, cada vez se hace mas evidente en los ámbitos escolares, máxime que el estrés generado por la situación, social, económica a llevado a unos estadios de depresión.

Sumado a lo anterior, este proyecto tiene como finalidad extender desde las capacidades motrices, para ello se pretende, desde el área de educación física fortalecer las competencias deportivas que permitan en los estudiantes dar cuenta de sus talentos y desde allí participar activamente en los certámenes que a bien puedan generarse tanto desde la fase interinstitucional con actividades deportivas como a nivel municipal , hasta lograr llegar a niveles deportivos nacionales como es el caso de los intercolegiados. Estas posibilidades propician en los estudiantes además de motivación hábitos de vida saludable.

Así las cosas, el uso adecuado del tiempo libre se centra en la necesidad del ser humano para moverse, para expresarse por medio del lenguaje corporal como uno de los medios para sentirse, desarrollarse y fortalecer sus potencialidades y capacidades, no solo corporal sino también a través de la practica del arte, donde el buen uso del tiempo libre en la recreación , practica de algún deporte o actividad artística como :la pintura, el canto, la danza buscan generar un beneficio sin importar genero o limitación a partir de estas que conllevan ese goce y placer para el desarrollo personal e interpersonal del individuo, como medio para sentirse, desarrollarse y fortalecer sus potencialidades , aptitudes ya que son muchas las ocasiones, en estos espacios cuando se descubren los grandes talentos; procesos que a través de actividades artísticas, culturales, recreativas y deportivas hacen que los talentos de cada uno de los estudiantes de la Institución Educativa La Mosquita se desarrollen, fortalezcan y mejoren día a día.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Comunidad educativa desde el grado cero hasta el grado 11 de la institución educativa y su sede Gonzalo Aristizábal.

RECURSOS

- HUMANOS: estudiantes, docentes y directivos
- FISICOS: instalaciones de la institución educativa e implementación deportiva.

PRESUPUESTO

PROCESO	UNIDAD	TOTAL
Premiación (medalla por equipo y categoría)	\$ 5.000	\$ 500.000
Exhibición deportiva (invitación externo)	\$1.000.000	\$1.000.000
TOTAL APORTE		\$1.500.000

ORGANIZACIÓN Y CONTROL

Docentes del proyecto, estudiantes del servicio social y personal administrativo.

EVALUACIÓN y DURACIÓN

Anual; 2021, 2022, 2023

PROYECTO TIEMPO LIBRE FOMENTANDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2022

El movimiento es al ser humano, lo que el oxígeno a la vida; indispensable

RESPONSABLES: Natalia Duque Cardona - Primaria, Belén Elena Gutiérrez Serna - Básica Secundaria y Media, Liliana Ospina – Sede Gonzalo Aristizabal

MES	DIA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	RECURSOS
02	12	Promoción e inscripciones para el torneo intercalases desde el grado 1° hasta 11° en los deportes de: Baloncesto, voleibol y balonmano mixto, tenis de mesa, tenis de campo, fútbol tenis y ajedrez Estos torneos apoyarán el proceso de selección para eventos externos	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Planillas de inscripción
02	21	Inicia I Torneo intercalases primer semestre Categorías: INFANTIL A: 0° y 1 INFANTIL B: 2 y 3 – 4 y 5 PREJUVENIL: 6,7,8 JUVENIL: 9,10,11 deportes de: Baloncesto, voleibol y balonmano mixto, tenis de mesa, tenis de campo, fútbol tenis y ajedrez	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Implementación deportiva Planillas de juego

03	14	Promoción e inscripción de la primera jornada de talentos y expresiones artísticas, que permitirán observar para el homenaje.	Integrantes del servicio social	Instalaciones de las dos sedes
04	06	I Jornada de expresiones artísticas	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Instalaciones de las dos sedes
05	18	Carrusel para los grados 0°, 1°, 2°, 3°, 4°, 5° (una hora durante la jornada escolar, preescolar lo realiza el grado once en clase de educación física)	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Implementación deportiva
06	7	Final del torneo interclases primer semestre Categorías: INFANTIL A: 0° y 1 INFANTIL B: 2 y 3 – 4 y 5 PREJUVENIL: 6,7,8 JUVENIL: 9,10,11 Deportes: solo para básica primaria, tenis de mesa, tenis de campo, fútbol tenis y ajedrez	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Implementación deportiva instalación premiación
07	25	Promoción e inscripciones para el torneo interclases desde el grado 0° hasta 11° en los deportes de: Baloncesto, voleibol y balonmano mixto, futbol de salón mixto, femenino y masculino, tenis de mesa y ajedrez Categorías: INFANTIL A: 0° y 1 INFANTIL B: 2 y 3 – 4 y 5 PREJUVENIL: 6,7,8 JUVENIL: 9,10,11	Andrea Velasco Belén Gutiérrez Integrantes del servicio social	Planillas de inscripción
07	27	Caminata ecológica en articulación con las	Belén Gutiérrez Natalia Duque	

		convivencias primaria y secundaria.	Integrantes del servicio social	
09	19	Promoción e inscripción de la primera jornada de talentos y expresiones artísticas.	Integrantes del servicio social	Instalaciones de las dos sedes
10	5	II Jornada de expresiones artísticas con géneros musicales	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Instalaciones de las dos sedes



INSTITUCIÓN EDUCATIVA “LA MOSQUITA”
Rionegro (Antioquia)
NIT. 811020736-1 DANE. 205615000028
Creado por Acuerdo 5760 del 14 de Julio de 2000

MES	DIA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	RECURSOS
11	17	Final II Torneo interclases segundo semestre Categorías: Categorías: INFANTIL A: 0° y 1 INFANTIL B: 2 y 3 – 4 y 5 PREJUVENIL: 6,7,8 JUVENIL: 9,10,11 Deportes: De conjunto: Baloncesto, voleibol y balonmano mixto, fútbol de salón mixto y masculino Individuales: Tenis de mesa, juegos de mesa, tradicionales y ajedrez	Belén Gutiérrez Natalia Duque Integrantes del servicio social	Implementación deportiva

NECESIDADES DE RECURSOS:

1. Premiación para torneos
2. Premiación para las jornadas de talentos
3. Planillero (tablas)
4. Pitos
5. Juego de tarjetas