



## **PROYECTO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA RECREACION Y EL DEPORTE**

**HELMER LEON FRANCO CUADROS (7°- 11°)**

**MATEO QUINTERO (6)**

**LINA MARIA MUÑOZ (PRIMARIA)**

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA MANUEL JOSÉ GÓMEZ SERNA**

**MEDELLIN**

**2022**

**TABLA DE CONTENIDO**

	<b>PAG</b>
<b>1. Antecedentes.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Justificación.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Objetivo general del proyecto .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1 Objetivos específicos del proyecto. ....</b>	<b>7</b>
<b>4. Marco conceptual: .....</b>	<b>8</b>
<b>4.1 referente teórico.....</b>	<b>8</b>
<b>4.2 Referente institucional.....</b>	<b>18</b>
<b>4.3 Referente legal.....</b>	<b>18</b>
<b>5. Propuesta Metodológica: .....</b>	<b>20</b>
<b>5.1 Recursos: humano .....</b>	<b>20</b>
<b>5.2 Institucional, Físicos materiales didácticos Y específicos.....</b>	<b>20</b>
<b>5.3 Necesidades específicas del área.....</b>	<b>21</b>
<b>5.4 Cronograma primaria y secundaria.....</b>	<b>22</b>
<b>5.4.1 programación cancha sintética.....</b>	<b>24</b>
<b>6. Impacto de beneficio social del proyecto. ....</b>	<b>25</b>
<b>7. Evaluación del proyecto .....</b>	<b>26</b>
<b>8 Observaciones.....</b>	<b>27</b>

## **PROYECTO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA RECREACION Y EL DEPORTE**

### **Educadores que lo orientan:**

HELMER LEON FRANCO CUADROS

Educadores que lo apoyan:

Todo el personal docente

### **1. ANTECEDENTES**

La Institución Educativa Manuel José Gómez Serna se encuentra ubicada en la zona noroccidental , comuna 5 en el barrio Castilla, cuenta con dos sedes, primaria con el nombre de Alejo Pimienta en la calle 96 N° 70 – 48 y bachillerato en la carrera 71# 97-101. Hace parte del sector público, ofrece un servicio mixto en jornadas mañana y tarde. Actualmente cuenta con 1.139 estudiantes desde preescolar hasta grado undécimo.

La población que acude a la Institución pertenece a estratos sociales 1, 2 y 3, la mayoría de las familias son disfuncionales ya que generalmente lo conforma uno de los padres, o un referente familiar como: abuela, tío, tías, padrastros y madrastras o madres cabezas de familia que sostienen solas su hogar, esto conlleva a la falta de acompañamiento de una persona mayor en las labores académicas y formativas de los jóvenes de la institución.

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte, brinda la posibilidad de impartir un conocimiento de manera sistematizado y organizado, convirtiendo los procesos de aprendizajes en experiencias significativas, además ayuda al desarrollo, capacitación, fortalecimiento, conservación, equilibrio, recreación, e identificación del estudiante para que se desenvuelva adecuadamente en su entorno y pueda tener una vida equilibrada y saludable.

Las nuevas tecnologías invaden y absorben gran parte del tiempo de las personas, esta situación está creando niños y adolescentes cada vez más displicentes y apáticos por la

motricidad, dedicando gran parte de su tiempo libre en actividades poco saludables. El 80 % de los estudiantes de la institución tienen acceso en sus hogares a tecnologías como el celular, video juegos, redes sociales entre otros; el uso frecuente de estos recursos hacen que los estudiantes tengan conductas pasivas que se reflejan en esta población con porcentajes de grasa corporal altos, aparición de enfermedades tempranas como diabetes y problemas cardiacos, trayendo consigo consecuencias para la salud a mediano y largo plazo. Uno de los muchos objetivos del área es crear conciencia en los estudiantes sobre el autocuidado y los hábitos no saludables que afectan la calidad de vida; ya que según estudios de la (OMS) el 60% de la población colombiana no realiza ningún tipo de actividad física donde Medellín y el barrio Castilla no son la excepción.

Las dificultades de espacio que tenemos en la institución (sede de bachillerato) y a su vez la problemática de orden público que se vive en el sector, hacen que la labor sea más compleja, ya que las barreras invisibles diezman la posibilidad de un libre desarrollo físico motriz.

## **2. JUSTIFICACION**

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte busca que el estudiante tenga un espacio diferente al de casa y el aula de clase, donde pueda potencializar aspectos relacionados con el goce, el conocimiento de su propio cuerpo, el desarrollo de sus habilidades básicas y los valores deportivos, disfrutar al máximo, donde cultive su cuerpo, lo valore y aprenda a crear hábitos saludables de vida, y que mejor manera que practicando algún tipo de actividad física

Podemos decir que el proyecto de tiempo libre esta apoyado por dos subproyectos que se desarrollan en la institución durante todo el calendario académico. Nos referimos específicamente al proyecto de intercolegiados e interclases, que corresponde a la participación y representación a nivel deportivo por parte de los estudiantes en las disciplinas deportivas de futbol y futbol sala en categorías A Y B de las ramas masculina y femenina.

De acuerdo a la ley general de educación ley 115 de febrero 08 de 1994 en su artículo 5 numeral 12 se establece como fin de la educación colombiana, la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Partiendo de esta finalidad de la educación y del P.E.I de la institución se plantea desarrollar programas que se desprenden del proyecto transversal de aprovechamiento de tiempo libre

Uno de los principales beneficios que podría ofrecer la recreación en una comunidad como la educativa, son los relacionados con la salud mental, como la prevención y reducción de la depresión, la ansiedad y el enojo; el desarrollo y crecimiento personal, como la autoconfianza, la independencia y la competencia; la satisfacción y apreciación personal, como el sentido de libertad, desafío y expresión creativa que inciden en el desarrollo humano.

La recreación como experiencia existencial y social de los seres humanos permite la construcción de espacios de socialización que contribuyen a perpetuar formas de interacción, patrones de comportamiento y valores que identifican a un grupo o comunidad.

Por lo anterior, el presente proyecto cobra importancia porque contribuye al crecimiento espiritual y personal, asimismo estimula el desarrollo psicomotor por medio de actividades dirigidas, que tienen una intención formativa.

Además, permite a través de la vivencia, fortalecer, estimular o reconstruir valores y creencias, en la perspectiva de favorecer a la construcción de comunidades que convivan de manera pacífica y que puedan desarrollar habilidades para la vida, desde su propia identidad personal y cultural.

El propósito central es entonces, ofrecer opciones de recreación que de manera explícita eduquen para el tiempo libre y para la vida en comunidad.

### **3. OBJETIVO GENERAL**

Integrar a la población estudiantil por medio de actividades lúdico-recreativas y deportivas y del uso del tiempo libre dirigidas, que contribuyan a la formación integral de los educandos

para una sana convivencia en el ámbito escolar.

### **3.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Desarrollar formas jugadas que estimulen el pensamiento, la creatividad, disfrute, cooperación y el desarrollo psicomotor.

Realizar los torneos deportivos interclases e interinstitucionales para incentivar el desarrollo de habilidades deportivas y aprovechar los espacios del tiempo libre en la institución.

Participar en eventos deportivos y recreativos interinstitucionales que permitan la interrelación, el enriquecimiento personal y la expresión de talentos de las participantes, asimismo representar y proyectar a la institución.

Generar en la población preescolar y primaria, una educación física basada en la alegría, en la libertad, en la creatividad, en la iniciativa propia para el desarrollo del auto estima, la independencia y la disciplina a través de la lúdica y la recreación.

Vincular a la biblioteca escolar en el aprovechamiento del tiempo libre o descanso escolar.

Ofrecer un espacio donde el estudiante, egresado o vecino del sector, tenga la oportunidad de relacionarse con otros estudiantes en un ambiente totalmente sano (futbol autorregulado).

## **4. MARCO CONCEPTUAL**

### **4.1 REFERENTE TEÓRICO**

#### **Conceptualización de lúdica**

Un acercamiento al término lúdica se puede expresar retomando lo planteado por el investigador Héctor Ángel Díaz, quien junto con un grupo de investigadores ha propuesto observarla como objeto de estudio y han encontrado en ella variables que permiten hacerlo.

Díaz plantea que las investigaciones realizadas sobre este tema son escasas y se han dedicado a verla como estrategia, por esta razón se hace necesario abordarla como objeto de estudio que incide en el desarrollo humano y cultural del sujeto.

Entender la lúdica es entender la relación existente entre el sujeto lúdico y el origen de expresiones lúdicas; la lúdica es la razón y lo lúdico son las emociones.

Según Berocuegue, *“la lúdica es una expresión del ser humano que se manifiesta mediante acciones libres establecidas por códigos éticos socialmente aceptados que involucran intencionalidad, racionalidad y emocionalidad en un contexto de tiempo y espacio generando diversión, goce y alegría generados por principios de alteridad, ficción, placer e identidad”*.

No sin razón, Trigo afirma: *“a lo largo de nuestra historia, la parte lúdica de la experiencia humana ha querido ser ocultada. La búsqueda de lo utilitario puede ser la causa de este olvido, del espacio-tiempo que los humanos han dedicado a lo imaginario. Este miedo a la fantasía, a la libertad, es lo que ha motivado a los diferentes estados a aplastar el juego, la fiesta, y a tratar de reglamentarlo en todas sus manifestaciones. Solo lo que se rige por normas se puede controlar”*.

Por su parte Jiménez] expone que *“la actividad lúdica constituye el potencializador de los diversos planos que configura la personalidad del niño. El desarrollo psicosocial como se denomina al crecimiento, la adquisición de saberes, la configuración de la personalidad, son características que el niño va adquiriendo o apropiando a través del juego y en el juego. Así tenemos que la actividad lúdica no es algo ajeno, o un espacio al cual se acude para distensionarse sino una condición para acceder a la vida, al mundo que nos rodea”*.

La lúdica se puede entender como una expresión de la sensibilidad y subjetividad del hombre y la mujer mediante distintas manifestaciones que son las formas que constituyen los imaginarios.

La función lúdica en el sujeto. “El análisis de esta función busca comprender primero el mecanismo generador de la acción y práctica lúdica a partir de las representaciones simbólicas, el movimiento, las normas o reglas de juego y el ritual”

De esta función se derivan algunos principios fundamentales:

- Principio de la alteridad: Hace referencia a la transformación del ser a través de los imaginarios en las diferentes representaciones simbólicas construidas sobre el mundo de la vida e incorporándolas sobre sí mismo, en el mundo de la ficción.
- Principio de la ficción o fantasía: Es posible a partir de las representaciones simbólicas que el sujeto construye sobre la realidad como construcción de un mundo ideal. En las prácticas culturales este principio está presente en las diferentes formas de rituales de las comunidades y grupos sociales cumpliendo con el propósito de proporcionarle al sujeto estados de alegría y placer como posibilidad de vida frente a la necesaria obligatoriedad de lo real.
- Principio del placer: Es un acto de sublimación con el cual el sujeto satisface el deseo en las acciones simbólicamente representadas.
- Principio de identidad: Implica el reconocimiento de sí mismo frente al otro, a partir de lo anterior se deriva la identidad personal y la identidad colectiva, siendo la primera la identidad

del yo y la condición última de la función lúdica; la segunda es un estado de conciencia y un sentimiento más o menos explícito de pertenecer a un grupo o categoría de personas y formar parte de una comunidad.

- Principio espacio temporal: Como todo acontecer lo lúdico se produce en un espacio y tiempo determinados. Implica un lugar y una duración. Pero lo más significativo reside en que lo lúdico es presente, en tanto lo representado como imaginario y simbólico solo existe en la conciencia del sujeto en el momento que lo evoca, el pasado como el futuro adquieren presencia en la actualidad de la acción.

- El juego pasado tiene sentido y significado, o carece de él, en la medida en que los imaginarios representados tengan actualidad en la conciencia del niño o del adulto. Lo lúdico se expresa de un modo diferente dependiendo de los contextos culturales y se modifica con el devenir de los tiempos.

El principio de la lúdica en el preescolar. En el proceso educativo existen actividades en las diferentes etapas del desarrollo que priman sobre otras, en el preescolar, la actividad rectora es el juego.

El juego es el motor del proceso de desarrollo del niño y se constituye en su actividad principal; el niño adquiere independencia, mejora sus relaciones con el entorno natural, social, familiar y cultural; se fomentan en él actitudes de colaboración, tolerancia y solidaridad, construyendo además conocimientos y desarrollando sus habilidades al máximo, que lo llevarán a ser una persona con pautas y una filosofía propia ante su vida, por lo cual, es necesario orientar y estimular esta actividad por parte del docente como fundamento principal de una pedagogía activa.

Mediante el juego el niño construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas. Así mismo reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia, deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar, natural, étnico, cultural y escolar. Para desarrollar el principio de la lúdica se debe reconocer que el niño es un ser lúdico, esto es que en lo que él realmente está interesado es en realizar actividades que le produzcan goce, placer y posibilidades de disfrute.

El niño es un ser sensible recién llegado al mundo adulto que trae consigo sus sentimientos y pensamientos, y necesita ser tenido en cuenta, querido y cuidado, necesita descubrir e intercomunicar sus emociones, sus creencias y las nociones que tiene de las cosas en un clima de confianza, porque de esta manera puede madurar emocionalmente, conocerse y vivir sana, creativamente y felizmente.

Esto se logra en la medida en que le sea posible recrearse, desarrollar su imaginación e intuición, liberar y reconocer su expresividad, desarrollar habilidades intercambiar puntos de vista, reconocer y apreciar su patrimonio cultural, conocer su historia.

Se considera que una persona que se desenvuelve en estas condiciones crece haciéndose presente, activo y creativo en el tejido social, no siendo agresor y menos aún violento.



Todos los niños juegan y les gusta jugar, se puede decir que el juego es una auténtica actividad creadora y colectiva, donde se expresa el máximo carácter lúdico del niño, la cual le proporciona una enorme alegría y produce una profunda satisfacción a los que en ella participan, a través de él se incorporan a la vida social, al trabajo en equipo, amplían, precisan y construyen conocimientos y forman valores y actitudes. Se trata de la inmensa alegría de crear, inventar, comunicar y transformar.

El papel del juego en el desarrollo social. La oportunidad de encontrarse, de establecer relaciones y de desarrollar actividades en común es uno de los atractivos esenciales del juego, su innegable papel aglutinador, favorece el desarrollo de hábitos sociales.

Uno de los autores que más ha explorado el significado del juego desde su vertiente sociológica ha sido Johan Huizinga, cuyo logro más importante consistió en haber analizado las características esenciales del juego y haber señalado su importancia en la historia evolutiva de la civilización.

Huizinga dentro de las características que otorga al juego interpreta la normatividad de los juegos como el requerimiento de normas simples y personales o de sistemas complejos y colectivos sin los cuales no es posible su realización.

Define el juego como *“una acción o una actividad voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites fijados en el espacio y tiempo, que atiende a reglas debidamente aceptadas, pero completamente imperiosas, que tiene su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentimiento de tensión y alegría y de una conciencia de ser algo diferente de lo que es la vida corriente”*

Para Vigotsky, no existe juego sin normas o reglas, pues estas constituyen su esencia cultural.

Según la necesidad que atribuye la pedagogía a la educación del hombre centrada en los valores, el juego puede constituir un medio de incalculable valor para la adquisición de la solidaridad, la equidad, la ética, la autonomía y la comunicación, ya que ofrece una innegable opción para el cultivo axiológico especialmente manifestada en los juegos colectivos.

El siquiatra checoslovaco Sigmund Freud, desde una visión terapéutica, entiende el juego como una forma de descargar tensiones y expresar sentimientos. Además añade que los niños no solo juegan con lo que les resulta agradable, sino que además rememoran a través del acto lúdico las experiencias traumáticas tratando de ejercer un dominio sobre ellas; así encuentra en el juego una estrecha relación con el desarrollo del niño, constituyendo este un fabuloso medio de socialización, elaboración de conflictos, desarrollo de la moral y liberación de energía acumulada.

A través de las vivencias del juego, se crea un significado personal de los valores, actitudes y normas que son susceptibles de ser revisados críticamente; ya que el juego es la primera herramienta de interacción con el mundo que rodea al niño, porque:

- A través de las actividades lúdicas, más o menos formales o dirigidas, el niño se integra al grupo.
- Mediante el juego, el niño desarrollará buena parte de su sociabilidad, ya que aparecerán problemas y conflictos afectivos y sociales que deberá ir solucionando de manera progresiva y autónoma.
- A través de las actividades lúdicas aplicará su conocimiento del mundo, sus

representaciones simbólicas, a una realidad social que le será cada vez más conocida.

- En el juego, el niño tendrá múltiples ocasiones de poner a prueba su imaginación. En otras palabras, irá integrando su personalidad como individuo al contexto social (con sus normas, reglas y conductas socialmente enmarcadas) y éste como respuesta, irá configurando su identidad social y grupal.

### El juego como elemento pedagógico

El juego tiene valor por sí mismo y se dirige a la totalidad de la persona implicando lo corporal, lo emocional y lo racional; el encanto que comporta este es un elemento que estimula el aprendizaje, la adaptación social, la liberación personal y la conservación de la propia cultura; de este modo los juegos proporcionan los medios ideales para desarrollar capacidades intelectuales, motrices, de equilibrio personal y de relación y de interacción social.

El juego como actividad abierta y multifacética mantiene relaciones de todo tipo con una amplia gama de posibilidades dentro del ámbito educativo, lo que facilita que al intentar desarrollar determinados aspectos de tipo motor, psicológico y social, se esté incidiendo a la vez en otros aspectos.

Cabe anotar que el principal problema de aprovechar el potencial educativo del juego reside en el reto de incorporarlo a la educación sin despojarlo de sus características fundamentales, sino como dice Bonilla *“por el contrario convertir la educación en una experiencia lúdica”*, en donde el profesor lejos de asumir un papel impositivo, posibilite espacios de interacción y de aprendizajes significativos.

El juego es para el niño la actividad motriz por excelencia. No siempre que el niño juega está consciente de lo que está haciendo y es aquí donde el maestro juega un papel importante encaminando al niño por la actividad lúdica. El juego como forma de aprendizaje espontáneo, supone para el desarrollo, no solo de las capacidades motrices sino también como medio social, cognitivo y experiencial un elemento dinamizador básico, constituyendo por ello una opción pedagógica excepcional.

Son varios los objetivos que se pueden cumplir a través del juego.

- En lo pedagógico, se puede buscar un desarrollo integral, es decir en lo

psicológico, social, intelectual, físico y fisiológico.

- En lo psicológico, el juego ayuda al niño a manejar su propio proceso mental, a controlar sus emociones, a canalizar la energía.

- En lo social, lleva al niño a compartir y convivir con los compañeros.

- En lo intelectual, el niño aprende a solucionar sus propios problemas, a pensar, a interiorizar los conocimientos, a crear, consultar e investigar.

- En lo físico, el niño adquiere un buen desarrollo motor, ayuda a su crecimiento, mejora el desarrollo de las capacidades físicas y motoras.

- En lo fisiológico, ayuda a estructurar el aparato cardio respiratorio.

## Recreo escolar

El recreo escolar, o descanso pedagógico, ha sido motivo de múltiples reflexiones e investigaciones desde hace muchos años; En ellas han intervenido docentes, reconocidos autores e instituciones que a través de la experiencia y de la investigación han encontrado en el tiempo del recreo un espacio de gran utilidad para el desarrollo de los procesos formativos de los estudiantes. Es importante conceptualizar el recreo escolar como el periodo de tiempo en el cual los estudiantes interrumpen sus actividades académicas para participar de un escenario de expansión de libertades para conocer al otro, para compartir, organizar juegos, crear actividades nuevas, para su expresión de humanidad desde la corporeidad, la motricidad, la afectividad; en conclusión podemos decir que en un espacio de tiempo en la vida escolar que permite al estudiante satisfacer sus necesidades psicofísicas, fisiológicas y lúdicas.

El autor Francisco Acedo Gracia (2009), con su libro “Educación Física y recreo”, sostiene que diferentes autores defienden el recreo como un aspecto fundamental en la vida humana, el cual brinda muchas herramientas lúdicas básicas para el desarrollo de un papel de dinamización social. Estas herramientas proporcionan a la persona diferentes elementos de orden cultural, social y psíquico, y que a su vez subyacen a otros objetivos educativos que permiten obtener diferentes tipos de aprendizaje. Francisco Acedo retoma una apreciación acerca del recreo hecha por el profesor Eiviño (2007) en la que afirma que “el recreo es habitualmente considerado como un tiempo residual entre periodos de trabajo, sin embargo ofrece un territorio potencialmente fértil para desplegar actividades lúdicas y juegos que impulsan nuevos aprendizajes y valores (2007: 31).

La Asociación Nacional para el Deporte y la Educación Física declara: el recreo permite a niños de primaria practicar habilidades de vida como la resolución de conflictos, la cooperación, el respeto por las reglas, turnarse, compartir, utilizar el lenguaje para comunicarse y la resolución de problemas en situaciones reales; también se reconoce que el recreo o descanso escolar juega un papel importante en la vida social de los estudiantes donde los niños pueden desarrollar habilidades sociales, emocionales, físicas y cognitivas que necesitan para tener éxito tanto en la escuela como en la sociedad.

En la institución educativa durante el tiempo de descanso, los estudiantes participan activamente de los juegos que ellos mismos proponen, juegos que implican destreza y habilidad motriz, se muestran activos y vigorosos, se relacionan entre sí con estudiantes de otros grupos y de diferente sexo, además comparten diálogos y practican valores, y aprenden a solucionar adecuadamente los problemas que se les presentan.

El recreo acontece dentro de un espacio educativo y por tanto debe constituirse como tal, por la simple razón de estar dentro del mismo contexto escolar:

El recreo escolar es una actividad recreativa, la cual forma parte del espacio pedagógico que se desarrolla en la escuela y tiene como finalidad otorgar a las y los estudiantes el descanso necesario durante la jornada escolar, para lograr que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea más productivo (Eiviño, 2007: 38).

Frente a la teorización de recreo existen diferentes conceptos, cualquiera que se analice hace referencia a la definición que al respecto tiene La Real Academia de la Lengua, que define el recreo como la acción de recrearse, con acepciones como; suspensión de clases para recrearse o jugar, en su tercera acepción hace referencia al sitio o lugar apto o dispuesto para la diversión.

En el ámbito educativo el recreo tiene un significado muy similar, los estudiantes disponen de un tiempo entre clases para poder escapar a su rutina de estudio y trabajo escolar para relacionarse con el resto de sus compañeros, hacer actividades lúdicas, leer en la biblioteca o practicar algún deporte. El recreo educativo o escolar es la oportunidad adecuada para compartir y hacer actividades libres, vincularse con niños de otros cursos, compartir experiencias y actividades, en otras palabras es el momento para que el alumno pueda descansar, jugar, participar, organizar y proponer sus propias reglas.

Gracia (2009), en su texto: Educación Física y Recreo trae a colación las tres teorías que plantea Evans, John y Pellegrini, Anthony, desde 1997, que sustentan la necesidad de tiempo de descanso en la escuela, y la importancia de la existencia del recreo, son ellas:

La teoría de la energía sobrante: los estudiantes se quedan sedentarios por espacios largos de tiempo, les aumenta la energía sobrante. La inquietud, la agitación, la concentración menguante y los comportamientos no enfocados en la tarea en general son indicios de que los niños necesitan un descanso. Sólo después de soltar la energía contenida pueden volver a clase listos para trabajar.

La teoría de la novedad: los estudiantes se interesan menos por las tareas de clase, dada la monotonía que se producen en algunas asignaturas. Los estudiantes pierden la atención en las aulas y necesitan un tiempo para divertirse, explayarse e introducir novedades en su rutina académica. El recreo permite a los estudiantes la oportunidad de participar en

actividades distintas de las lecciones académicas, olvidando la monotonía antes creada. Una vez que vuelven a clase, vuelven a percibir las tareas escolares como nuevas y originales.

La teoría de la madurez cognitiva: Pellegrini y Bjorklund (1996) Los estudiantes aprenden más participando en tareas separadas por plazos de tiempo, que en las concentradas en un solo periodo. Según este modo de pensar entre las clases lectivas, el recreo les ofrece a los estudiantes los descansos necesarios entre las clases lectivas para optimizar tanto las actividades como su comportamiento dentro de las mismas (2009: 12)

Durante el recreo escolar, los estudiantes participan de actividades de juego espontáneas las cuales permiten el movimiento libre, estimulan su imaginación, seguridad, competitividad, independencia, construcción, creatividad y les da la oportunidad de establecer interrelaciones personales con otros compañeros y compañeras. Es un tiempo y un espacio para vivirlo con la libertad necesaria para decidir qué hacer, cómo y con quién. Es un tiempo para descansar y disfrutar, despejarse, des-estresarse, jugar, correr e interactuar con sus pares. También, es importante señalar que el recreo, además de promover la socialización, hace que las y los estudiantes participen en juegos donde se refuerzan habilidades para tomar decisiones y resolver conflictos, se establecen prácticas de ejercitación física que contrarrestan la inactividad y el sedentarismo, promoviendo así hábitos positivos para la salud.

La ley también ha aportado a lo largo de la historia sobre el derecho al descanso y a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre como se menciona en las siguientes citas:

La Asamblea General de Naciones Unidas aprueba el 10 de diciembre de 1948, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Asamblea General estatuye en su artículo 24: Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Así mismo, la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre, incluye, en el artículo 15, y como factor irrenunciable de derechos individuales, el siguiente: "Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear últimamente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.

## Tiempo libre y ocio.

El tiempo libre, es un tiempo que no está ocupado en trabajar, en el cual podemos hacer lo que deseamos hacer y que nos satisfaga, para Buitrago & Pereira (2007: 25), el tiempo libre, como el que nos queda después de cubrir nuestras necesidades y cumplir nuestras obligaciones, en él podemos hacer lo que queramos, según nuestros gustos o preferencias, sin que haya otros condicionantes. Es un tiempo dedicado al placer personal, que no tiene por qué ser productivo; es un tiempo para nosotros.

Entre los diferentes autores que manejan e interpretan el tema de tiempo libre y ocio, se encuentra que para algunos ambos son sinónimos, sin tener en cuenta que el tiempo libre como se refirió anteriormente, es el momento que queda después de realizar necesidades y obligaciones, mientras que el ocio son las diferentes actividades que hacemos para ocupar este tiempo libre. La percepción que se debe tener de ambos es complementario, ya que el uno sin el otro no tendría un significado.

El tiempo que se maneja actualmente en la sociedad toma una doble connotación, donde el tiempo de producción es el que se hace con el objetivo de obtener un beneficio económico, este llamado como trabajo, y el tiempo que no es productivo a nivel económico lo llamamos tiempo libre.

Según Acedo (2009) en su libro “Educación Física y Recreo”, refiere que:

Ambos conceptos se pueden trasladar al ámbito educativo, donde todos los alumnos, desde los que asisten a los jardines infantiles como los universitarios, tienen una jornada igual a la de cualquier persona. Los alumnos tienen horarios de estudio, tanto en las instituciones educativas como en sus domicilios; estos espacios no son tan estrictos como los que tiene un trabajador, ni tampoco persigue un objetivo económico, sin embargo buscan un objetivo no por ello menos importante: La Educación.(2009: 23)

Por lo tanto, el tiempo que los alumnos no dedican a estudiar, a hacer deberes o trabajos con fines académicos, es el tiempo libre. Este tiempo tiene los mismos objetivos que para el resto de seres humanos, como son el descanso y la recreación” (Acevedo, 2009: 23)

Podemos decir que el tiempo libre es un tiempo no productivo económicamente hablando; pero productivo desde el punto de vista humano, donde NO se producen bienes materiales,

pero si satisfacción y enriquecimiento personal para quienes participan de estas actividades. El tiempo libre es un espacio más marcado por el placer que por el hacer.

La visión de que el tiempo libre y el ocio son sinónimos de NO HACER NADA es errónea, el tiempo libre y el ocio son componentes esenciales, su relación directa para la calidad de vida y por el contrario, con su posible mal uso, hace que sea factor a tener en cuenta en el desarrollo integral de la persona y también a los posibles problemas que se pudieran desprender por su uso inadecuado. (Junta de Andalucía, Familia sesión VIII).

Teniendo en cuenta lo anterior, Buitrago y Pereira 2007 refieren:

¿Es necesaria una educación para el tiempo libre y ocio?, si es un tiempo para nuestra libre disposición podríamos pensar que NO, pero si percibimos ese tiempo libre como en el que se pueden desarrollar actividades que promueven la adquisición de habilidades y capacidades, donde consideramos que es para mejorarnos a nosotros mismos y a los demás, quizás debamos plantearnos este ocio podría ser mejor o de más calidad que el que nosotros tenemos de forma espontánea (2007: 23).

Deberíamos de tener en cuenta no solo el tiempo del docente, sino el de los estudiantes donde generemos procesos de ocio de buena calidad, sin embargo la realidad es otra, donde se comprueba que el alumnado se deja llevar por modas en sus hábitos de descanso, por la pereza, la comodidad o simplemente desconocen de otras formas para usarlo de manera adecuada.

Como lo refiere Buitrago & Pereira (2007: 27), es frecuente oír a los educadores quejarse de la televisión, de los videojuegos, de internet, etc., pero en la mayoría de los casos no ofrecen nada para hacer descubrir a la gente otras opciones para disfrutar del tiempo libre de forma satisfactoria. Parece pues que es necesaria cierta educación para el ocio, con el fin de que éste sea de mayor calidad.

Estas autoras confieren a la familia como el principal educador y responsables de niños y niñas, a quienes corresponde la tarea de educar para el ocio, explicando y enseñando a sus hijos e hijas que es lo positivo y lo negativo para ellos, partiendo de los diferentes valores; y denotan a la escuela como el lugar que “puede y debe ayudar a la familia en su labor formativa en la educación para el tiempo libre, en la medida de sus posibilidades: orientando al alumno, abriéndole nuevos horizontes, descubriéndole otras posibilidades de ocio que no

conoce o no ha practicado, etc. En definitiva, la escuela debe ser una ventana abierta a este mundo que acaba justo cuando ella cierra sus puertas". (Buitrago & Pereira (2007: 28).

De esta manera, la educación escolar podría estar caracterizada por:

- Tener relación con las necesidades y expectativas de: niños, niñas.
- Fomentar el compromiso.
- Activar la responsabilidad individual hacia el propio tiempo libre.
- Desarrollar la diversificación e individualización.

Construir un proceso liberador de prejuicios y/o estereotipos sobre cómo debe ser el ocio

- Sentar las bases de un ocio humanizado.
- Animar al alumno a diseñar su propio ocio, sin dejarse arrastrar por lo establecido.
- Oponerse a un ocio consumista, insolidario o degradante para la persona.

## **Deporte**

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento. Tal es el caso de, por ejemplo, los deportes mentales o los deportes de motor. Los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica.

## **4.2. Referente Institucional**

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte busca que el estudiante adquiera conciencia sobre la importancia de este y a su vez establezca hábitos saludables de vida, donde pueda potencializar aspectos relacionados con el goce,



el conocimiento de su propio cuerpo, el desarrollo de sus habilidades básicas los valores deportivos y disfrutar al máximo, donde cultive su cuerpo y aprenda a valorarlo.

Este pretende brindar estrategias pedagógicas donde se promueva la participación activa de los géneros en los juegos inter clases, en las diferentes modalidades lúdicas artísticas, el gusto por la lectura y una sana convivencia escolar; ya que se ha comprobado los grandes beneficios que trae consigo, para el control de la ansiedad y regulación de las emociones por parte de los estudiantes.

### 4.3 Referente Legal

La ley también ha aportado a lo largo de la historia sobre el derecho al descanso y a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre como se menciona en las siguientes citas:

La Asamblea General de Naciones Unidas aprueba el 10 de diciembre de 1948, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Asamblea General estatuye en su artículo 24: Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Así mismo, la Declaración Americana de los Derechos y Deberes del hombre, incluye, en el artículo 15, y como factor irrenunciable de derechos individuales, el siguiente: "Toda persona tiene derecho a descanso, a honesta recreación y a la oportunidad de emplear últimamente el tiempo libre, en beneficio de su mejoramiento espiritual, cultural y físico.

La Constitución Política de Colombia:

Artículo 44. Son derechos fundamentales de los niños: La vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separado de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandono, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica o trabajos riesgosos. Gozará también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y los tratados internacionales ratificados por Colombia.

La Constitución Política Colombiana en su artículo 52:

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentará estas actividades e inspeccionará vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

En Colombia existen innumerables leyes y decretos que reglamentan la práctica de la actividad física, el deporte, la utilización del tiempo libre , ocio y a su vez la educación física. Lamentablemente los rublos destinados a estas actividades que por cierto” son un derecho”, son muy pocos ya que este tema es relegado a un segundo plano, como algo de poca importancia para el desarrollo humano. El ejemplo claro lo vemos en muchas instituciones educativas de Medellín, donde las directivas asignan presupuestos inocuos a los proyectos deportivos y recreativos de las instituciones.

**DECRETO 4794 DE 19 DE DICIEMBRE DE 2008** Por el cual se reglamentan parcialmente los artículos 11, 12, 13 Y 14 de la Ley 715 de 2001 en relación con el Fondo de Servicios Educativos de los establecimientos educativos estatales. Este decreto en sus artículos 5, numeral 9 y 11, numeral 9, faculta a los consejos directivos para que asignen recursos de los fondos educativos para viáticos destinados a estudiantes y docentes acompañantes cuando salgan a representar su institución en eventos deportivos, recreativos o culturales

**LEY 181 DE 1995 O LEY DEL DEPORTE.** Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea El Sistema Nacional del Deporte

## 5. Propuesta Metodológica

### 5.1 Recursos humanos:

- Equipo coordinador del proyecto.
- Estudiantes.
- Docentes.

### 5.2 \*Físicos.

- Aulas de clases.
- Patio
- carteleras
- Papel higiénico
- Pimpones
- Cronometro
- Pitos
- Globos ecológicos
- Estímulos para los estudiantes destacados en cada actividad.
- Cartulinas
- Vinilos ( amarillo, azul y rojo)
- Pinceles.
- Marcadores.
- Bombas.

- Serpentinatas.
- Tapas de gaseosa
- Inflable y Piscinas de pelotas.
- Refrigerios.
- Jabón fab.
- Fotocopias
- .
- Pita.
- Balones.
- Petos (vestuarios)
- Uniformes.
- Trofeos y medallas para equipos campeón, subcampeón y tercer lugar.
- Juegos: parques, dominó, loterías, cartas, batallas navales, hágase rico (juegos didácticos).
- Piscinas inflables
- Grabadoras y equipos de sonido.
- Micrófonos.
- CD's.
- Trajes de baño

### 5.3 NECESIDADES ESPECÍFICAS PARA EL ÁREA DE EDUCACIÓN FISICA

IMPLEMENTOS	CANTIDAD	
	PRIMARIA	BACHILLERATO
Balones de futbol sala	7	7
Balones de voleibol	5	5
Balones de baloncesto	10	10
Balones de futbol	0	7
Malla de voleibol	1	2
infladores	2	3
cronómetros	3	5
Balones de fundamentación deportiva	20	10
Mancuernas hierro	0	10 ( 10 y 15 libras)
2 galones de pintura a base de aceite	2	0
Parques	10	10
domino	10	10
loterías	10	5
Ajedrez	10	10
Pelotas saltarinas	10	0
Juegos de palabras	5	0

Tableros de baloncesto(iniciación deportiva)	2	0
Cuerdas individuales rígidas	50	30
Conos	30	0
Bastones	15	0
Aros	20	0
Bascula(pesa)	1	0
Flexómetro(metro)	1	1
Pintucaritas(kit por salón)	18	0
petos	50	30
Pitos fox 40	2	2
Brochas (para pintar a base de aceite)	3	0
Paquetes de bombas	5	5
reparación malla protección del patio de primaria		

		Oro	Plata	bronce
medallas	Torneo futbol sala mañana	20	20	10
	Torneo futbol sala tarde	10	10	10
	Torneo de voleibol	10	10	10
	Torneo baloncesto	10	10	0
Trofeos torneos	Valla menos vencida futbol sala	3		
	Goleador torneos de futbol sala	3		
	Trofeo de campeones	5		
Transporte	Salida visita guiada atanasia Girardot	1		
	Indercolegiados 2022			

### 5.4 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 2022

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES BACHILLERATO				
ACTIVIDADES	OBJETIVOS	RESPONSABLES	RECUROS	FECHA
Inauguración y Participación en los juegos Intercalases.	Realizar los torneos deportivos intercalases (futbol, baloncesto y voleibol) para incentivar el desarrollo de habilidades deportivas y aprovechar los espacios del tiempo libre en la institución.	Responsable del proyecto Coordinador, alfabetizadores y maestros del área,	Balones. Petos. Pito, estudiantes alfabetizadores, unidad deportiva José Rene Higuita	MAYO 6  Mayo a Noviembre
Convocatorias intercolegiados deportes individuales y de conjunto	Seleccionar los estudiantes con habilidades especiales en los deportes de conjunto e individuadles que participaran en representación de la institución en los juegos SUPERATE	Docente del área	Balones, pitos y petos	Febrero
		Docentes del área	Uniformes, balones, pitos,	

Indercolegiados segundo semestre	Representar la institución en eventos deportivos a nivel municipal		hidratación dinero para transporte	Primer y segundo semestre de cada año académico
Jornada deportiva final del año (bachillerato)	Realizar actividades deportivas enfocadas a los deportes de base. ( torneos relámpagos) voleibol, baloncesto y futsala	Docente del área , alfabetizadores y maestros en general	Reserva del espacio deportivo, pitos copias, pitos y cronómetros, hidratación	Finalizando segundo semestre ( junio) víspera de vacaciones
Futbol autorregulado	Brindar un espacio deportivo en jornada extraescolar a estudiantes, egresados y comunidad en general donde puedan realizar actividad física de manera sana y agradable	Docente del área de educación física y Alexander Oquendo Restrepo	Balones, pitos y uniformes	Todos los miércoles en horario de 1 a 2:30 pm, unidad deportiva de castilla

Visitas guiadas	Conocer espacios deportivos que ofrece la ciudad y apropiarnos de ellos	Helmer león franco cuadros	Transporte ida y regreso	Noviembre

<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PRIMARIA</b>				
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECUROS</b>	<b>FECHA</b>
Celebración día del niño	Integrar a los estudiantes de la primaria, en actividades de recreación, celebrando el día del niño y la recreación	Responsables del proyecto  Docentes de cada grupo  Estudiantes del grado 11 <sup>o</sup>	Elementos para decorar el rostro Costales, balones Pitos, conos, aros, bastones.	Mes de abril
Diseño de Juegos tradicionales	Diseñar juegos en el patio, juegos tradicionales (golosas, vuelta a Colombia, stop) Juegos que estimulen el pensamiento, la creatividad, disfrute, cooperación y	Responsables del proyecto	Pinceles, vinilos, reglas, papel  Nota: se gestionarán los recursos ante el consejo directivo y/o entidades	Fecha probable: Junio de 2022  (Fecha y actividad sujeta a recursos).

	el desarrollo psicomotor.		privadas	
Jornada recreativa	Desarrollar formas jugadas tradicionales	Responsables del proyecto y Docentes de cada grupo con el apoyo del INDER.	Cuerdas. Balones. Trompos Catapix. Yoyos. Perinolas. Costales. Cucharas. Loterías Pimpones. Muñecas y juguetes favoritos	Junio 2022  Octubre 2022
Horas húmedas	Fomentar la sana Recreación, diversión y esparcimiento	Docentes de preescolar y primero	Piscinas inflables, baldes, vestidos de baño	Al final de segundo y cuarto periodo
Torneo de microfútbol Interclases "PAZ Y CONVIVENCIA"	Mejorar el nivel competitivo, recreativo y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la práctica del microfútbol	Docentes responsables del proyecto con la colaboración de los alfabetizadores	Balones de microfútbol, pitos, petos.	Durante el año lectivo, desde el 25 de abril. Cada grupo tendrá un equipo, los encuentros se



				realizarán en los descansos, con una previa programación la cual será exhibida en las carteleras informativas.
Premiación del campeonato de microfútbol "PAZ Y CONVIVENCIA"	Premiar a los 3 mejores equipos	Docentes responsables del proyecto	Medallas Nota: actividad sujeta a recursos institucionales.	Noviembre de 2022

#### 5.4.1 Programación cancha sintética sede bachillerato AÑO 2022

#### PROGRAMACION CANCHA SINTETICA JORNADA MAÑANA. (FEBRERO, MARZO, ABRIL, MAYO, JUNIO)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12-16 febrero	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
19 -23 febrero	10°1-11°1	9°1-10°2	9°2-10°1	11°2-10°1	11°1-9°2
26 febrero -02 marzo	10°2-9°1	9°1-11°2	9°2-11°1	10°1-10°2	9°1-11°1
SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

05-09 marzo	9°2-11°2	10°1-11°1	10°2-9°1	9°1-11°2	9°2-10°1
12-16 marzo	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-9°2
20-23 marzo	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
26-28 marzo	<b>SEMANA SANTA</b>				
<b>SEMANA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
02-06 Abril	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-9°2
09-13 Abril	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
16-20 Abril	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
23-27 Abril	10°1-11°1	9°1-10°2	9°2-10°1	11°2-10°1	11°1-9°2
30 Abril- 04 mayo	10°2-9°1	9°1-11°2	9°2-11°1	10°1-10°2	9°1-11°1
<b>SEMANA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
07-11 Mayo	9°2-11°2	10°1-11°1	10°2-9°1	9°1-11°2	9°2-10°1
15-18 mayo	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-9°2
21-25 Mayo	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
28 Mayo -01 junio	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-9°2
<b>SEMANA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>

05-08 Junio	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1
12-15 Junio	9°1-9°2	10°1 -10°2	11°1-11°2	11°2-10°2	11°1-10°1

## **6. IMPACTO BENEFICIO SOCIAL**

Con la ejecución y desarrollo de actividades y espacios que permitan el aprovechamiento y buen uso del tiempo libre, actividades culturales, sociales, recreativas y deportivas en la Institución, se fomentaran la sana convivencia en el ámbito escolar y familiar, contribuyendo así con una mejor formación de los educandos, generando así una cultura deportiva la cual aspiramos quede interiorizada para todas las etapas de la vida y a su vez se generen cambios en los hábitos de vida inadecuados o poco saludables, trayendo consigo mejoramiento de la convivencia escolar, familiar ,social y sostenimiento de la salud de los estudiantes.

### **EVALUACIÓN DEL PROYECTO**

#### **A NIVEL DE INTERCLASE:**

Básicamente se tendrá en cuenta la participación que la comunidad estudiantil haga sobre la oferta deportiva que ofrece la institución y a su vez la actitud frente a la rivalidad (competencia) inherente en el ser humano, pero con la capacidad del “saber perder”, no de ganar sobre todas las cosas, sin importar el medio. Se tendrá en cuenta el número de conflictos y agresiones que se den en las competencias deportivas, tomando los aciertos y repotenciándolos pero a su vez, asumir las fallas y mejorarlo para el año siguiente.

Al final del año se verificara el estado de los materiales deportivos y de esta manera evaluar si de algo sirvió el manejo y control que se hizo por parte de los monitores y alfabetizadores encargados del préstamo de materiales deportivos (modificar el formato de préstamos de materiales).

#### **A NIVEL DE INDERCOLEGAIDOS**

En la mitad de junio con base en los resultados obtenidos en el torneo donde se participó, se puede determinar los siguientes aspectos:

- Los procesos de (sesiones) entrenamientos fueron o no eficientes, al igual que a la intensidad semanal.
- La responsabilidad por parte de los jugadores (asistencia)

- La motivación que se dio por parte de las directivas y docentes

Se corregirán las debilidades y se reforzara las fortalezas que se encuentren en el transcurso del proceso.

### **OBSERVACIONES**

- Para llevar a cabo las actividades planeadas se requiere de la colaboración de los directivos, presupuesto aprobado por parte del consejo directivo, en especial para celebrar el día del niño, incluyendo algún dulce, un obsequio, contratar recreacioncitas, entre otros.
- Algunas de las actividades programadas están sujetas a disponibilidad presupuestal y de espacios físicos.