



## **INSTITUCION EDUCATIVA JUAN XXIII**

EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA  
PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN  
Y EL DEPORTE FORMATIVO.

### **EQUIPO DE TRABAJO**

FERNEY PINO  
LUIS FELIPE CHICA VELASQUEZ

**Año**  
2023



## **EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO.**

Desde los parámetros legales, el proyecto de tiempo libre se sustenta en un amplio contexto normativo, derivado de la Constitución Política Colombiana y de la Ley 81 de 1995 (Ley del deporte), así como la Ley 115 de 1994 (Ley general de la educación).

### **JUSTIFICACIÓN**

Todos los individuos gozan, de algún modo, de espacio para el tiempo libre el cual sirve principalmente para el descanso, el alejamiento de la rutina y la realización de diferentes actividades relajantes y formadoras.

El tiempo libre y su manejo, bien entendido, son hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar que no atenten contra su propio equilibrio y su relación con el ambiente natural, social y laboral; sin embargo, es notorio como la ciencia y la tecnología han impulsado el uso del televisor, el computador, el teléfono celular y la red de Internet; generando estados de soledad, aislamiento, depresión, desesperación, estrés y ansiedad.

El individuo que participa de un programa de recreación y buen uso del tiempo libre, probablemente será un ciudadano saludable, equilibrado, respetuoso y cumplidor de sus responsabilidades; en cambio es probable que una persona privada de un desarrollo armónico e integral, se comporte de manera más negativa y emerja en ella conductas y costumbres reñidas con las normas establecidas de convivencia ciudadana.

Por lo anterior se ve la necesidad de crear espacios de recreación y orientar sobre posibles maneras de utilizar adecuadamente el tiempo libre de acuerdo a los intereses, creatividad y capacidades.

Las prácticas recreativas y lúdicas son entendidas como actividades complementarias a los procesos de aprendizaje, desarrollo cultural y como una herramienta para romper con los círculos de inactividad, violencia y con los sentimientos de marginación y exclusión, los cuales a su vez se encuentran asociados a la pérdida de la autoestima.



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII**  
**PROYECTO TIEMPO LIBRE**  
**2021**

Con este proyecto se espera lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas y lúdicas; además busca un mejoramiento en la calidad de vida y en la convivencia, desde los valores que se manejan a través del juego y las actividades lúdicas tales como el respeto, la tolerancia, la honestidad, la veracidad, la aceptación de triunfo y del fracaso, todo esto en beneficio de la familia y de la comunidad.

### **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**

¿De qué manera la comunidad educativa de la Institución educativa Juan XXIII debe fomentar y aprovechar su tiempo libre?

### **ANTECEDENTES**

El congreso de Colombia, mediante acto legislativo 02 de agosto de 2000, modificó el texto del artículo 52 capítulo 2 de la Constitución, donde manifiesta que el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituye gasto público social, allí se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. De igual forma en el artículo 44 expresa la recreación como un derecho fundamental de los niños y por lo tanto el estado, la familia y la sociedad deben garantizar el desarrollo armónico e integral de los niños y adolescentes. En el artículo 67 se expresa que la educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico y tecnológico para la protección del medio ambiente.



## 4.2 MARCO TEORICO

El área de Educación Física posibilita la interrelación de contenidos con las demás áreas del currículo, ya que es un medio eficaz de aprendizaje y socialización, donde las conductas motoras interactúan con las cognitivas y afectivas reuniendo una serie de características que la convierten en un poderoso medio de educación y formación; ayudando al desarrollo de todas las facetas del individuo.

### ***Desde el plano cognitivo:***

- Facilita la observación, análisis, interpretación y resolución de problemas.
- Permite el aprendizaje como factor motivante de primer orden.

### ***En el plano motriz:***

- Desarrolla y mejora las capacidades perceptivas motrices y las capacidades físico-deportivas.
- Contribuye al desarrollo armónico e integral del individuo.

### ***En el plano afectivo:***

- Afirma la personalidad, el equilibrio emocional, la autovaloración.
- Facilita el conocimiento y dominio del mundo, incluido el propio cuerpo que es vivido como parte integrante de un todo en el espacio en el que se desarrolla la actividad física.
- Constituye un elemento para evitar que el fracaso sea motivo de frustración.
- Integra el yo, los demás, las situaciones y las posibles relaciones entre los elementos.
- Proporciona momentos de alegría, placer y diversión.

### ***En el aspecto social:***

- Favorece el proceso de socialización: Descubrimiento y respeto del otro, de las reglas. Etc.
- Facilita el conocimiento del otro, permitiendo la aceptación de los demás.
- Permite el aprendizaje de las labores en grupo, en equipo, en colaboración, en busca de un objetivo común.
- Potencia la responsabilidad, como parte de la actuación individual en la actividad física.



## 4.2 MARCO LEGAL

La constitución política en su capítulo 2, artículo 44 dice:” Son derechos fundamentales de los niños; la vida, la integridad física, la salud, la integridad social, la educación, la cultura y la recreación.”

Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre: El estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas cuyas estructuras y propiedad deberán ser democráticas.

La ley general, artículo 141: “Los establecimientos educativos que ofrezcan el servicio por niveles y grados, contarán con una biblioteca, infraestructura para el desarrollo de actividades artísticas y deportivas.

Los fines de la educación, artículo 5, literal 12, resaltan la importancia de: “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 adecuada utilización del tiempo libre.”

## DEFINICION DE TERMINOS

### **Recreación:**

Es la realización o práctica de actividades durante el tiempo libre; que proporcionan descanso, diversión y participación social voluntaria, permitiendo el desarrollo de la personalidad y capacidad creadora a través de actividades deportivas, socioculturales y al aire libre.

### **Juego:**

Etimológicamente la palabra juego proviene del vocablo latín Jocus, que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo. También proviene del vocablo latín Ludos-ludere, que significa el acto de jugar, siendo su derivación semántica la correspondiente a diversión o ejercicio recreativo que se somete a reglas y en el que se gana o se pierde.

Es un medio para expresar sentimientos, explorar relaciones, describir experiencias, descubrir deseos y lograr autosatisfacción.

### **Tiempo libre:**

Es aquel que queda después de haber cumplido con las obligaciones escolares y familiares.

### **Deportes:**

Juego o ejercicio de destreza o fuerza, generalmente al aire libre.



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII**  
**PROYECTO TIEMPO LIBRE**  
**2021**

**Dinámica:**

Es la doctrina del movimiento, según la cual se hacen combinaciones de fuerzas, energía con que se desarrollan las actividades.

**Salud y deporte:**

Un niño que no juega, probablemente no será un niño sano. El juego es signo de vitalidad, de buena salud. Y es evidente que algunas enfermedades que pueden padecer los niños de manera crónicas o casual, inhiben la práctica de algunos juegos, como también el deporte puede ser buena terapia frente algunos padecimientos.

**OBJETIVOS**

**OBJETIVO GENERAL**

Integrar a la comunidad educativa Juan XXIII mediante la organización y el desarrollo de actividades lúdicas del tiempo libre como parte de su formación integral buscando mejorar el ambiente escolar.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Motivar al estudiante para la utilización adecuada del tiempo libre.
- Integrar a la comunidad educativa a través de la participación en actividades de tiempo libre planeadas por la institución.
- Propiciar actividades en las cuales el estudiante desarrolle su creatividad utilizando recursos de su entorno.
- Crear espacios en los cuales el estudiante exprese sus habilidades y destrezas mediante actividades lúdicas y recreativas.
- Programar descansos lúdicos donde los estudiantes tengan la oportunidad juegos de recrearse sanamente haciendo usos de juegos de mesas, juegos de piso, juegos lógico matemáticos, juegos tradicionales, entre otros.
- Acercar a la comunidad educativa a los acontecimientos globales (Juegos Olímpicos, centroamericanos, entre otros)



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN DE MEDELLÍN  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN XXIII  
PROYECTO TIEMPO LIBRE  
2021

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>Fechas</b>	<b>Actividades</b>	<b>Dirigido a</b>	<b>Recursos</b>
28 de abril	Inauguración deportiva	Comunidad educativa	Por definir
Mayo – Noviembre	Torneos inter-clases	Grados de preescolar a 11 grado	Implementos deportivos
21 de abril	Día del niño (Carrusel recreativo)	preescolar a 5°	Por definir
11 de agosto	Día de la Juventud (Rumba aeróbica y clase funcional)	Grados de 6 a 11	Por definir
Fecha por definir	Evento de clausura y premiación	Preescolar a 11°	Medallas, diplomas y estímulos.