



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

<b>NOMBRE DEL PROYECTO</b>	<b>NOMBRES INTEGRANTES DEL PROYECTO</b>
<b>EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE, EL FOMENTO DE LAS DIVERSAS CULTURAS, LA PRÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE FORMATIVO.</b>	<b>Diego Alejandro Taborda Alzate</b>
<b>AÑO LECTIVO</b>	
<b>2021</b>	

**JUSTIFICACIÓN**

Todos los individuos tienen la necesidad de descansar después de rutinas diarias de trabajo, estudio y otras actividades cotidianas.

Esa capacidad de recrearse, de realizar actividades que le ayuden a cambiar estados de ánimo, de utilizar bien el tiempo libre lo cual no es muy fortalecida por muchas personas hoy en día, debido a su alto nivel de laboriosidad, además del nivel de sedentarismo que enfrentamos.

La sociedad del hoy prima por la tecnología y las comunicaciones, donde la adquisición a estos medios se ha vuelto más asequible, enfrentándonos a medios que conectan al mundo con el mundo, acortando distancias, y generando déficit para la adquisición de buenos hábitos para el desarrollo de la actividad física, y el buen uso del tiempo libre; por lo que se está generando estados de soledad, aislamiento, depresión, desesperación, estrés, ansiedad, además de problemas de salud como diabetes, obesidad entre otros, y esto especialmente en la niñez y la juventud.

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

Se implementará la iniciación deportiva para la comunidad educativa, donde se busca mejorar el estilo de vida fomentando, hábitos saludables de vida, valores y el aprovechamiento del tiempo libre y ocio.

La iniciación deportiva debe ser también un espacio de encuentro multifacético, en la que tengan cabida, los diferentes deportes como: baloncesto, balonmano, voleibol, microfútbol, atletismo, ajedrez, tenis fútbol, Bádminton, etc.

Además, se celebrará, los días especiales como: el día del niño (24 de abril), día de la juventud y día deportivo (La semana de la convivencia) y Clausura donde se destacan los deportistas participantes en las diferentes actividades realizadas durante el año lectivo.



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

**CARACTERIZACIÓN**

El Barrio CÁDIZ MINUTO DE DIOS fue fundado por la FUNDACIÓN EL MINUTO DE DIOS el 11 de enero de 1991 para albergar, aproximadamente a noventa y ocho familias desplazadas del barrio La Iguana y de otras zonas marginales de alto riesgo del Municipio de Medellín.

A través de Resolución 9932 de noviembre 16 de 2006, emanada de la Secretaría de Educación de Medellín, se concede de manera definitiva a la Institución Educativa Rafael García Herreros CL 64 Nro. 91-20 –BARRIO EL CUCARACHO-SECTOR CÁDIZ MEDELLÍN-COLOMBIA, autorización para ofrecer el servicio educativo en todos los grados mencionados y otorgar el Título de Bachiller Académico.

Actualmente y luego de 13 promociones, que han dejado más o menos 400 egresados, el número de estudiantes asciende a 548, distribuidos en 14 grupos, de transición a once.

A la fecha la Institución cuenta con una Rectora, una Coordinadora General (E), un grupo de docentes distribuido de la siguiente forma: 8 para Preescolar y Básica Primaria, 11 para Básica Secundaria y Media Académica. Además, con 1 secretario o Auxiliar Administrativa, 5 personas vinculadas como personal de Apoyo Logístico.

**OBJETIVO GENERAL**

Ofrecer espacios a toda la comunidad educativa de la Institución Educativa Rafael García Herreros en valores que fomenten en ellos la capacidad de utilizar bien el tiempo libre de acuerdo a sus intereses, creatividad y capacidades personales.

**OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Fomentar valores como: Disciplina, constancia, perseverancia, cooperativismo, laboriosidad, respeto, cuidado del entorno, equidad de género y armonía
- Desarrollar habilidades multifacéticas en diferentes deportes.
- Estimular y acrecentar la autoestima.
- Proporcionar a la comunidad educativa alternativas de recreación, expresión lúdica deportiva.
- Participar en inder - colegiados en baloncesto, futsal y voleibol.



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

**MARCO TEÓRICO**

**MARCO INSTITUCIONAL**

**MARCO SOCIAL**



## INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS

*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

### PROYECTO INSTITUCIONAL

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.

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 fomentará estas actividades e inspeccionará 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.”

La actividad productivo material de los individuos en la cual descansa el fundamento de la sociedad, la cual determina como hemos visto las formas de vida fuera de la producción, naturalmente por esto se presenta la estructura del tiempo social en dos partes fundamentales: El tiempo de trabajo. El tiempo extra laboral, que se encuentra fuera de la producción material. El tiempo extra laboral constituye, como promedio, aproximadamente las dos terceras partes del tiempo de la actividad cotidiana de los hombres, esto lo convierte en una importante categoría social y obliga a analizar seriamente los elementos que lo componen en su interacción.

Este proyecto 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.



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

- 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.

**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:**



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

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

**Deportes:**

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

**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.

**Actividad física:**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

**Ejercicio:**

Es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por **forma física** el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

Lúdica:

Lúdica proviene del latín ludus, dado esto, se define a lo perteneciente o relativo al juego. Etimológicamente la lúdica corresponde a la conducta del juego y al campo en el que se manifiesta esta conducta, dado por el espacio del individuo y el espacio de las relaciones que produce.

**PROPUESTA METODOLÓGICA**

El proyecto de aprovechamiento de tiempo libre se desarrolla día a día en los descansos lúdicos con los diferentes deportes y actividades programadas, además se aplican los carruseles lúdicos deportivos en fechas especiales como: el día del niño, día de la Juventud, semana de convivencia, casos especiales, salidas pedagógicas en participación en inder-colegiados en voleibol y futsal, aprovechamiento del presupuesto participativo en futsal en primaria y bachillerato.

**TRANSVERSALIZACIÓN CON OTRAS ÁREAS**

Cada actividad que desarrolla el proyecto se transversaliza a través de la formación integral, en el área de ética y valores, apoyando el desarrollo del autocuidado, el sentido de pertenencia Institucional, la promoción de hábitos de vida saludables, la participación con el área de artística a partir de actividades culturales y los proyectos escolares y comunitarios. Se hace la transversalización con el área de cátedra de la paz a través del proceso de mediación escolar y con el área de Ciencias naturales aportando al desarrollo bio, psico y físico a través del conocimiento de su cuerpo, de sus límites y de la conservación de sus sistemas corporales que se ven reflejados en la salud y el estado de bienestar.

**PLAN DE ACTIVIDADES**



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

**ACTIVIDAD:**

1. Entrenamientos con el inder en, iniciación deportiva.
2. Interclases de fútbol sala.
3. Día del niño.
4. Día de la Juventud Carrusel lúdico deportivo.
5. Semana de la convivencia, la recreación y el deporte.
6. (Entrega estímulos) Premiación y clausura de los campeonatos Inter clases.
7. Capacitación a docentes aplicación de pausas activas en la jornada escolar
8. Capacitación a docentes: “Aprendizaje a través del juego”
9. Realización de carteleras

PROPÓSITO	RESPONSABLES	RECURSOS	FECHA Y DURACIÓN	POBLACIÓN BENEFICIADA	LUGAR DE LA ACTIVIDAD
Promocionar espacios para generar hábitos de vida saludables, a través de las diferentes actividades programadas fundamentadas en valores institucionales, cultura y competencias ciudadanas para la vida y utilización adecuada del tiempo libre.	<b>Profesores de Educación Física y encargados del Proyecto de tiempo libre: Diego Alejandro Taborda</b>	Juegos de mesa, juegos de piso, juegos de pared, , computadores, bolos, balones de fútbol, balonmano,	- Realización de carteleras (Enero a Noviembre)  -Entrenamientos con el Inder en, iniciación deportiva.(Marzo a noviembre)	Comunidad educativa (Estudiantes, docentes, directivas y acudientes)	Aulas virtuales. Placa deportiva de la institución.





**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

baloncesto y  
pimpones.  
pitos, Arbitraje,  
uniformes.  
Pitos, tarjetas,  
papelería,  
cronómetro,  
Jueces  
(Alfabetizadores  
)  
),  
Cartulina,  
vinilos, colores,  
cintas, siliconas,  
lápices,  
marcadores,  
papel craf,  
Foamy,  
Medallas,  
diplomas y  
regalos.

Capacitación a  
docentes:  
“Aprendizaje a  
través del juego”  
(mayo) por definir

capacitación a  
docentes relajación  
y pausas activas en  
la jornada escolar  
(mayo)

-Inter clases Fútbol  
sala (Abril a  
Noviembre, no se  
realizó por motivos  
del confinamiento)

- Día del niño: 24 de  
Abril (No se realizó  
por motivos de la  
contingencia)



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

**RESULTADOS Y/O  
PRODUCTOS  
ESPERADOS**

Mejorar la salud física y mental.  
Genera hábitos de vida saludable.  
Prevenir el sobrepeso y obesidad.  
Canalizar el estrés.  
Ayudar a mejorar la convivencia y la gestión de conflictos pacíficamente.  
Control de las emociones a través de una respiración adecuada.  
Estrategias que permitan la reflexión, el respeto y la tolerancia a la frustración ante la derrota.  
Conocimiento y traslado de información a familias.

**EVALUACIÓN**

-El proyecto de aprovechamiento de tiempo libre se desarrolla en las dos jornadas con el apoyo de los docentes encargados, y el apoyo de los alfabetizadores, la evaluación de las actividades se realiza en cada evento, a partir del compromiso, dedicación y responsabilidad de los integrantes.

En el presente formato en la parte del plan de actividades se especifican las propuestas planteadas al inicio del año escolar, con mayor claridad en las casillas de fecha y duración, que, con motivo de confinamiento, la contingencia y las actividades académicas

**EVIDENCIAS**

- 1. Registro fotográfico.**
- 2. Presentaciones en Power point.**
- 3. Planillas de inscripción al Inder y al torneo interclases.**
- 4. Actas**



**INSTITUCION EDUCATIVA RAFAEL GARCIA HERREROS**  
*“Abriendo caminos hacia la excelencia”*

**PROYECTO INSTITUCIONAL**

virtuales fue necesario replantear, simplificar y adaptar.

**BIBLIOGRAFÍA**

**Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-1. 19.**

**Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW**