



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA REINO DE BÉLGICA**  
**PROYECTO TIEMPO LIBRE, RECREACION Y**  
**DEPORTES.**

**Elaboración:**

**Docentes pertenecientes al proyecto:**

ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

LEIDY JOHANA MONSALVE PEREZ

Institución Educativa Reino de Bélgica

Medellín, Antioquia

2018.

## INTRODUCCIÓN

La Institución Educativa Reino de Bélgica, establece desde el área de Educación Física espacios propicios para el encuentro entre pares en actividades de carácter lúdico, recreativo y deportivo que devengan en la consolidación de personas responsables con su entorno, pero a la vez que aprendan a integrar cualquier tipo de actividad en dichos procesos.

La institución actualmente cuenta con espacios y tiempo para la vinculación de tales actividades, ello no solo desde lo que puede ofrecer desde su planta física, también desde los convenios con entidades de carácter público que permiten enfocar aún más el horizonte del actual proyecto. Es importante reconocer que la institución educativa se encuentra situada en un sector con pocas oportunidades de desarrollo, sin embargo, dicha situación no ha sido impedimento para diversificar las diferentes actividades propuestas desde el proyecto.

La población está conformada por todo el conglomerado que enmarca a la comunidad educativa que actualmente desarrolla procesos formativos interinstitucionales, ello permitirá integrarles y de forma indirecta apuntar al camino que se ha propuesto la institución desde los valores. Allí, en esa integración, se podrán fortalecer los lazos que de entrada se van construyendo en el entorno de la comunidad, haciendo más fácil que a posteriori todas las esferas que integran al ser, sean colaboradores del mejoramiento de la sociedad a la que actualmente nos enfrentamos.

Es adecuado mencionar, que la temporalidad establecida para desarrollar el actual proyecto es el ofrecido por la institución desde la continuidad académica, con ello se aclara que en ningún momento se interrumpirá el calendario académico, simplemente se utilizarán espacios que estén abiertos como lo podrían ser descansos y al terminar las mismas jornadas de estudio.

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

Desde el punto de vista legal 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 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 no es muy fortalecida en muchas personas en este momento, se está en una sociedad donde prima la tecnología y las comunicaciones, donde estar frente al televisor, el computador, el teléfono y la red de Internet es la mejor y más favorable manera de pasar el tiempo libre; generando estados de soledad, aislamiento, depresión, desesperación, estrés, ansiedad, entre otros especialmente en la niñez y la juventud.

Por lo anterior, se ve la imperiosa necesidad de crear espacios de 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, y la escuela de padres en educación física para la vida, 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, fútbol, atletismo, ajedrez, tenis de mesa, entre otros.

El proyecto realizará actividades como:

Interclases en microfútbol y voleibol.

Descansos lúdicos y deportivos, implementando juegos tradicionales y de calle, juegos de mesa, de piso y de pared, lectura y uso de computadores.

Además se celebrará, los días especiales como: el día del niño (30 de abril), día de la juventud (12 de julio) y día deportivo (La semana de la convivencia) y

Clausura donde se destacan los deportistas participantes en los diferentes inter-clases realizados durante el año lectivo

## **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Integrar a la comunidad educativa, mediante la organización y el desarrollo de actividades de tiempo libre, recreación y deporte como parte de su formación integral buscando así un mejor ambiente institucional. como metodología de desarrollo humano, el crecimiento personal y la integración comunitaria.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- ✓ Crear espacios en los cuales el estudiante exprese sus habilidades y destrezas mediante actividades lúdico-recreativas, artísticas y deportivas.
- ✓ Propiciar actividades en las cuales el educando puede tomar decisiones asertivas ante las situaciones que suscitan en la actividad física, recreativa y desarrolle su creatividad utilizando los recursos del entorno.
- ✓ Promover el uso de la lúdica

## **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**

¿Cómo las actividades lúdico-deportivas contribuyen a la sana convivencia en la I. E. Reino de Bélgica?

## **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.

## MARCO TEÓRICO

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.

## EL JUEGO PREDEPORTIVO

Es una forma lúdica motora, de tipo medio entre el juego simple y el deporte, que contiene elementos afines a alguna modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de los juegos deportivos con una complejidad

estructural y funcional mucho menor; su contenido, estructura y propósito permite la adquisición de ciertas destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contienen elementos afines a alguna modalidad deportiva.

Su aplicación se halla estrechamente relacionada en el campo de la educación física, la recreación y los deportes. Con este tipo de juego se prepara al escolar para el tránsito al deporte mientras el profesor dispone de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente. Pueden cubrir de una manera divertida y más natural el periodo de formación física que separa lo predeportivo de lo deportivo, llenando las fases técnicas y también la formación físico-deportivo escolar.

El objetivo fundamental del juego predeportivo es el de enriquecer al jugador, con la adquisición de variadas respuestas motrices concretas, que le ayuden a adaptarse a las necesidades que requiere la práctica del deporte, al tiempo que se puede mejorar las habilidades básicas genéricas y desarrollar armónicamente las capacidades físicas tanto condicionantes como coordinativas.

Existen dos tipos de juegos predeportivos: Los de carácter genérico, que buscan la adquisición de habilidades y desarrollo de destrezas utilizables en varios deportes y, los de carácter específico, cuyo objetivo es la adquisición y dominio de una actividad específica en un determinado deporte.

- La aplicación de este tipo de juegos se basa en el aprendizaje de:
- Los fundamentos técnicos: Técnica individual y colectiva.
- La aplicación de las técnicas generales de ataque y defensa.
- Los principios tácticos generales de uso más frecuente.
- Los requerimientos de las capacidades físicas y las habilidades específicas de cada deporte.
- las reglas fundamentales del juego.
- La organización y colaboración en el desarrollo del juego.

Algunas características son:

- Dan una idea amplia del juego;
- desarrollan habilidades y destrezas, básicas;
- ejercitan los elementos básicos que más adelante permitirán la construcción de la técnica y la táctica específica a cada deporte.

Dentro del proceso de aprendizaje, el juego predeportivo debe permitir el desarrollo de una serie de capacidades:

- Capacidades motrices, representadas en el desarrollo físico y corporal específicamente representado en la respuesta motriz.

- Capacidades cognitivas, palpables en la observación, análisis e interpretación de las diferentes situaciones de juego.
- Capacidades sociales, palpable en el respecto y aceptación de las normas y reglas del juego.

## **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**

### **Gimnasia:**

Arte de fortalecer y desarrollar el cuerpo mediante ciertos ejercicios. Los creadores de la gimnasia moderna fueron el alemán John y el sueco Ling a principios del siglo XIX. Mientras que en Inglaterra se desarrollaban el atletismo y los deportes de equipo.

Francia conocía primeramente la gimnasia militar.

En 1868, Víctor Durvy introduce la enseñanza de la gimnasia en los liceos y colegios .Después de la guerra de 1870, la gimnasia se convirtió en un deporte patriótico, practicado de un modo muy severo en sociedades de gimnasia que apuntaban más a preparar soldados que a dar una educación deportiva a los jóvenes.

### **Atletismo:**

Practica de los ejercicios de carrera. Es el primero cronológicamente de los deportes practicados de una manera casi universal .Nació en los colegios y universidades británicas en el siglo XIX. El atletismo nació en 1840 y ahí mismo se extendió a los EE.UU. y a Europa.

**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:**

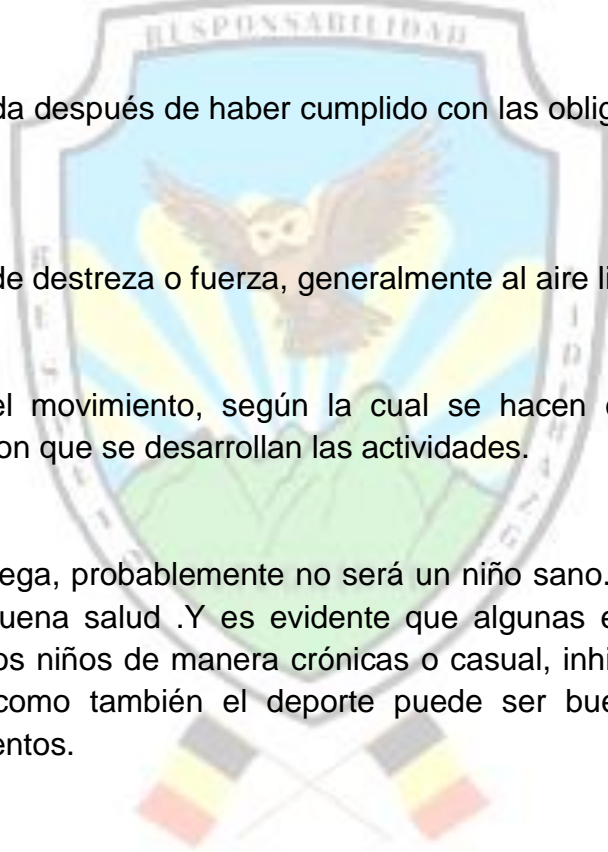
Juego o ejercicio de destreza o fuerza, generalmente al aire libre.

**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.





## ARTICULACIÓN DEL PROYECTO CON EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El proyecto de aprovechamiento del tiempo libre busca generar espacios de tipo transversal donde el estudiante no sólo ejecute actividades académicas, sino que también realice acciones a su gusto y disponibilidad, ya que es él quien decide que hacer y cuando hacerlo. El área de educación física orienta y apoya el proceso que permite la participación de otras áreas que se vinculan al proyecto, no solo de carácter pedagógico sino de carácter administrativo, social, individual y comunitario.

A partir del proyecto y el área de educación física se aspira lograr un mayor desarrollo psicomotriz con actividades recreativas, deportivas, culturales, lúdicas, juegos tradicionales y artísticas, desarrollo cognoscitivo y desarrollo de lo afectivo y lo volitivo al lograr que el estudiante acepte, participe voluntariamente y valore las diferentes actividades planeadas y que las proyecte fuera del ámbito puramente estudiantil. Todas estas actividades son enfocadas hacia un mismo fin, el adecuado aprovechamiento del tiempo libre, tanto en el aula como en los demás grupos sociales.

El desarrollo de actividades académicamente intencionadas y soportadas en el plan de área de educación física, recreación y deportes y en el proyecto de tiempo libre; ayudaran a que los estudiantes de la Institución Educativa Reino de Bélgica amplíen su visión del mundo, generen una mayor apertura en su aprendizaje, afiancen su dominio del contexto, sus relaciones sociales, de convivencia y a que fortalezcan sus acciones académicas, científicas y culturales.



**AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE**  
**PROYECTO PEDAGOGICO DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y RECREACIÓN**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES AÑO 2018**

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Fecha</b>	<b>Lugar</b>	<b>Recursos</b>	<b>Responsables</b>	<b>Implicados</b>
charla sobre el juego limpio	Concientizar a los estudiantes sobre la importancia del juego limpio dentro de las actividades deportivas.	por definir	Instalaciones de la Institución educativa	-Tecnológicos -Humanos	-Docentes encargados del proyecto	-Estudiantes -Docentes
Torneo intramural de microfútbol, categorías infantil y juvenil	Desarrollar la capacidad comunicativa, la integración social y la competencia motriz en los estudiantes a través de manifestaciones deportivas.	Inauguración 15 de Mayo	Instalaciones deportivas I.E.R.B	-Balones de microfútbol -Redes para porterías -Pitos -Uniformes -Cronómetros -Planillas	-Docente del área de Educación Física Recreación y Deporte -Estudiantes	-Estudiantes -Docentes
Carrusel recreativo Día del Niño	Garantizar el derecho a la recreación de cada uno de los niños de la Institución Educativa	27 de Abril	Instalaciones deportivas de la Institución Educativa	-Balones -pinta caritas -pimpones -Dulces -Bastones	-Docentes encargadas del proyecto -Docentes INDER (por confirmar)	-Estudiantes -Docentes
Torneo intramural de voleibol Mixto (jornada deportiva)	Desarrollar la capacidad comunicativa, la integración social y la competencia motriz en los estudiantes a través de manifestaciones deportivas.	27 de julio	Instalación Deportiva de la Institución Educativa.	-Balones de voleibol -Planillas	-Docentes encargadas del proyecto	-Estudiantes. -Docentes

Festival de la cometa	Integrar a la comunidad educativa a través de un festival de cometa buscando desarrollar habilidades y destrezas que aporten a la formación integral de los estudiantes.	17 de agosto	Instalaciones de la Institución Educativa	-Premios -Amplificación	-Docentes encargadas del proyecto	-Estudiantes -Docentes
Final Torneo Inter clases de microfútbol (ambas jornadas)	Integrar a la comunidad Educativa a través del deporte y el juego limpio	31 de agosto	Instalaciones de la institución Educativa	-Medallas -trofeos	-Docentes encargadas del proyecto	-Estudiantes -Docentes
Festival de revista gimnastica	Desarrollar la competencia expresivo-corporal, la capacidad comunicativa y la integración social en los estudiantes a través de la participación y ejecución en actividades psicomotoras sincronizadas	14 de septiembre	Cancha deportiva parque central	-Sonido. -Vestuario multicolor -Premios -Pasacalle	-Docentes de Educación Física. -Docentes directores de grupo.	-Estudiantes. -Docentes
Jornada deportiva y recreativa.	Integrar a la comunidad educativa a través de actividades deportivas y recreativas que mejoren	19 de Octubre.	Instalaciones deportivas	-Material didáctico. -Balones	-Docentes encargadas del proyecto. -Estudiantes del	-Estudiantes. -Docentes.

	la interacción social entre los grupos.				grado 11	
Celebración día del Alumno	Desarrollar actividades lúdicas y recreativas que permitan el disfrute y el libre esparcimiento de los estudiantes	9 de Noviembre	Instalaciones de la Institución Educativa	-Material didáctico	-Docentes encargadas del proyecto -Estudiantes	-Estudiantes -Docentes
Juegos Interscholásticos.	Seleccionar a los mejores estudiantes deportistas en las diferentes ramas y categorías deportivas para representar a la institución en los juegos a nivel municipal y departamental	Por definir	-Escenarios deportivos Indeportes	-Uniformes. -Balones. -Transporte.	-Docentes de Educación Física. -Directivos docentes. -INDER Medellín	-Estudiantes.