

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



COLEGIO PARROQUIAL SAN JUDAS TADEO

AÑO 2023

2. NOMBRE DEL PROYECTO:

Nombre legal:

Aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo

3. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El juego es un concepto que representa un excelente medio terapéutico, de aprendizaje, socialización y liberador que debe ser parte del proceso educativo, por lo que permite a los niños manifestar sentimientos acumulados de frustración, agresión, inseguridad, tensión, en lugar de reprimirlos y contribuye así al fortalecimiento de su personalidad, es por ello que el Colegio Parroquial San Judas Tadeo decidió implementar de forma continua el Proyecto para el aprovechamiento del tiempo libre, teniendo en cuenta lo antes mencionado y las exigencias del entorno.

Son varios los motivos que permite realizar este proyecto, el amor, el profesionalismo y la inquietud de buscar nuevas posibilidades en la Educación Física, de aportar nuevas tendencias que permita el desarrollo motor del niño, despertar la imaginación, la diversión, el gozo y el disfrute por el hacer de las cosas.

Nos encontramos con estudiantes que durante la semana en su mayor parte del tiempo, se encuentran ubicados y encerrados en un salón de 4 paredes, como si fuese una cárcel, esta situación es normal en el colegio, no se puede cambiar, esto hace que el niño tenga poco tiempo en realizar su motricidad cerebral, no es la motricidad de caminar y correr, bien sabemos que esto lo hacemos todos los días, es voluntario y se realiza en cualquier lugar y en cualquier espacio, para este caso es una motricidad cerebral, el cerebro recoge información a diario, en cada momento, en cada situación y estamos expuestos a perder ciertos factores, como la actitud creativa, esta pérdida se debe al tiempo en que vayamos creciendo en edad y al estar encerrado a lugares por mucho tiempo.

La Educación Física se convierte en ese tiquete de la libertad, por lo tanto, es enriquecedora para el estudiante y por ello es importante estimular estos factores cerebrales, a través de las actividades lúdicas recreativas formativas se promueve a que el niño estimule los aspectos creativos, y fortalezca la actitud creativa.

4. JUSTIFICACIÓN:

La permanente actividad humana en la que se hacen múltiples quehaceres importantes que se deben mantener constantes en el rol que desempeñemos desde lo laboral, familiar y/o académico y crear espacios de “tiempo libre” donde esas obligaciones diarias (laborales, educativas, sociales, familiares) estén ausentes. Es entonces donde se hacen necesarias propuestas planeadas y planificadas para dar oportunidades donde se ejerzan acciones formativas facilitadas por la recreación. Cuando hablamos de tiempo libre, hacemos referencia al tiempo que tiene el individuo después de llevar a cabo sus diferentes obligaciones diarias, para dedicarse a aquello que le genera placer, diversión o entretenimiento.

Estas actividades de tiempo libre al contrario de transmitir conocimientos en forma expositiva y autoritaria, moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que se tienen respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, transmiten de manera emocional y recreativa informaciones voluminosas y diversas que no se ven en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza, y que permiten a su vez fomentar la creación de valores tales como la responsabilidad, la autoestima, el respeto, la amistad, la tolerancia, la templanza, entre otros.

El tiempo libre en la sociedad moderna es dedicado a los medios de comunicación creando dependencia y sedentarismo, teniendo en cuenta esto, el proyecto de “aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo” hace frente a esta problemática social poniendo en ejercicio el diseño de actividades deportivas lúdicas y recreativas que de manera articulada brinde la oportunidad de aprovechar de una forma más organizada y efectiva el tiempo libre enfocado de manera propositiva en la construcción de valores y actitudes en comunidad educativa. Tal como lo contempla la ley general de educación en el artículo 14 “El aprovechamiento del tiempo, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo”.

Un cuerpo sano y equilibrado, hace que se desenvuelva de forma positiva en la sociedad; también ayuda a fomentar el respeto por el otro, por la vida y los derechos humanos hacia la convivencia con los demás, la solidaridad y la equidad, generando conciencia en diferentes situaciones del vivir cotidiano; por lo tanto, es importante formar en la promoción y preservación de la salud desde la Actividad Física, la Recreación y el Deporte, teniendo en cuenta la utilización adecuada del tiempo libre con los diferentes espacios que ofrece la Institución; siempre direccionándolo hacia la transversalización con las diversas áreas del conocimiento.

Teniendo en cuenta lo anterior, nace el proyecto de la revista gimnástica, con el cual se pretende que los estudiantes obtengan conocimientos y desarrollen sus habilidades y destrezas físico-motriz, por medio de ejercicios de gimnasia rítmica, incorporados al área de Educación Física, matemáticas, lenguaje, ciencias naturales, ciencias sociales, ética, artística y cívica y urbanidad; pensando la escuela como un contexto donde ocurren múltiples prácticas educativas como escenario principal de la construcción conjunta, donde la actividad física, el conocimiento, la academia, la comunicación y el trabajo en equipo, arrojan como excelente resultado, la Revista Gimnástica.

Ahora bien, la Revista Gimnástica ha permitido descubrir las múltiples riquezas que ofrece el contexto y cada uno de los estudiantes desde sus diversas capacidades y, es así, como un conglomerado de aspectos son llevados al aula de clase para aprovecharlos como punto de partida para formar en diversos ámbitos de la vida de los estudiantes, tanto en lo social, comunicativo, motriz, pero sobre todo, lo humano.

5. OBJETIVO GENERAL:

Integrar a los estudiantes en las diversas actividades educativas, desde la práctica de la recreación, el deporte y la lúdica, incentivando el avance integral sensoriomotor, cognoscitivo, afectivo, comunicativo y recreativo a través del desarrollo del proyecto aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

6. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Realizar actividades recreativas y deportivas para el aprovechamiento del tiempo libre.
- Identificar las características del juego como actividad humana en la que se conjugan reglas y motivaciones psicofisiológicas que hacen del hecho de jugar una actividad que genera goce permanente a cualquier edad.
- Diseñar y ejecutar actividades que promuevan la actividad física como eje fundamental de la buena salud.
- Desarrollar las capacidades para generar ambientes escolares participativos, haciendo del Colegio un espacio motivador de aprendizaje.
- Fomentar espacios artísticos, culturales y deportivos que posibiliten a los estudiantes el aprovechamiento del tiempo libre.
- Propiciar el autoconocimiento de habilidades y destrezas para la ejecución de figuras gimnásticas.
- Desarrollar aspectos como la motricidad gruesa, el equilibrio, la coordinación y nociones espaciales.
- Fortalecer el sentido de pertenencia y amor por la institución a través del desarrollo de actividades que vivencien el trabajo en equipo y promuevan valores de tolerancia, responsabilidad, respeto, unión, fraternidad y pertenencia.
- Integrar la Familia como eje fundamental en la formación de los estudiantes Tadeístas.

7. MARCO TEÓRICO Y LEGAL:

El juego, ha sido considerado por varias ramas de la ciencia como una de las primeras actividades del ser humano. La actividad lúdica a lo largo de la infancia es una característica especial de nuestra especie, que evidencia a primera vista el desarrollo de diferentes capacidades cognitivas y físicas. Este, además de cumplir una función básicamente biológica, es también un fenómeno cultural donde se evidencia la mayoría de las prácticas sociales y vivenciales del entorno.

La recreación es una forma activa donde el ser humano refleja su vida y la de las personas que lo rodean. A través de este, se desarrollan diferentes capacidades intelectuales y morales, al igual se crean hábitos de sociabilidad, colectivismo, amor, respeto por la diferencia y cuidado del medio ambiente.

Se quiere con este proyecto manejar el concepto de integridad conjugada dentro de un aspecto más práctico que teórico, sin desconocer que los conceptos son puntos de apoyo tan valideros como la práctica misma. Por eso se hace pertinente conocer los beneficios de emplear adecuadamente el tiempo libre como puente para desarrollar destrezas a nivel cognitivo, motriz y social a través del arte, la música, la expresión corporal y el movimiento; teniendo en cuenta la importancia que ha ganado en los últimos tiempos la consolidación de aprendizajes significativos y la adquisición de hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

La educación física la podemos entender como una disciplina científica donde su objetivo principal es la expresión corporal del ser humano y como incide el movimiento de este en el desarrollo integral, mejoramiento de la salud y calidad de vida, ligando ésta a la Ley General de Educación. En este tópico se requiere entender, no necesariamente de un modo contextual, sino de acuerdo a las exigencias de nuestra sociedad actual, lo que implica la expresión corporal y el desarrollo integral del individuo.

De acuerdo con los requerimientos del ministerio de educación en el Artículo 14 de la Ley General de Educación 115 de 1994, plantea la enseñanza obligatoria en todos los establecimientos oficiales o privados que ofrezcan educación formal en los niveles de la educación preescolar, básica y media. En atención a este artículo, la escuela propone proyectos pedagógicos entre los cuales está: “El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”

Artículo 2°. La presente ley rige a partir de la fecha de su publicación.

Para dar respuesta a la constitución política nacional y a la Ley General de Educación, Capítulo 2 artículo 52 de la constitución política:

- Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.

- Artículos 21 y 22 que trata de los objetivos específicos de la educación básica en sus numerales (I y J) en primaria y Ñ en secundaria:

-El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

-La formación para la participación y organización infantil y la utilización adecuada del tiempo libre.

-La educación física y la práctica de la recreación y los deportes la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el 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.

Objetivos generales y rectores de la ley

Artículo 1o. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Artículo 2o. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1o. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.

2o. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

3o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

4o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

5o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

6o. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

7o. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extra deportivas los resultados de las competencias.

8o. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

9o. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

CAPITULO II

Principios fundamentales

Artículo 4°. Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

TITULO II

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar

Artículo 5°. Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

Artículo 6°. Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de

TITULO III

De la educación física

Artículo 10. Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Ley 934 de 2004 - Colombia

"Congreso de Colombia: Ley 934 de 2004 LEY 934 DE 2004 (diciembre 30) por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones. Nota: Ver Ley 1355 de 2009. El Congreso de Colombia DECRETA:

Artículo 1°. En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física.

Artículo 2°. Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa.

Artículo 3°. Para dar cumplimiento a lo anterior y sin perjuicio de la autonomía conferida por el artículo 77 de la Ley 115 de 1994, cada Institución Educativa organizará la asignación académica de tal forma que garantice la implementación de tales proyectos. Parágrafo. Aquellas entidades territoriales que no dispongan del recurso humano calificado en el área de la Educación Física, podrán realizar acuerdos o alianzas con instituciones de Educación Superior para que se contrate con ellas la prestación del servicio o sirvan de Centros de Práctica de los estudiantes en los programas de Educación Física y tecnología en áreas afines.

8. TRANSVERSALIDAD:

Áreas a fines

Área de Artística: motricidad fina y gruesa, elaboración de representaciones corporales (gráficas o rítmicas)

Área de Matemáticas: conteo, recolección de información

Área de Ciencias Naturales: conocimiento del cuerpo, funciones

Área Español: expresión, comprensión, técnicas de comunicativas

Área Ciencias Sociales: entorno, historia

Área Ética y Valores: respeto por el otro y por sí mismo

Proyecto Obligatorio de Artes Escénicas: expresión corporal

9. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

El proyecto “Aprovechamiento de tiempo libre, el fomento de las diferentes culturas, la práctica de la educación física y el deporte formativo” se llevará a cabo a través de actividades que permiten el desarrollo integral del estudiante, implementando estrategias lúdicas, recreativas y deportivas que proporcionan a los niños y jóvenes la oportunidad de hacer uso adecuado, oportuno y enriquecedor de los diferentes espacios y de sus horas de descanso.

La metodología está centrada en actividades de formación para los diferentes deportes escolares, el arte y la cultura que serán planificadas y evaluadas de acuerdo a la edad y a las necesidades de la comunidad educativa, precedidas del acompañamiento constante de los educadores a cargo, que a su vez realizarán el control respectivo de cada una de las actividades por medio de planillas y del control de asistencia. Estas evidencias permitirán realizar la evaluación final del proyecto, identificando el impacto que generó, las fortalezas y dificultades que se presentaron, con el fin de buscar e implementar estrategias de mejoramiento que mejoren secuencial y progresivamente los aspectos hallados.

En consecuencia, las actividades que se desarrollarán son:

1. Inauguración deportiva: Momento de proyección artística y cultura general.
2. Torneo Interclases: En estos espacios se consolidarán conceptos físicos, técnicos y tácticos en modalidades deportivas específicas.
3. Revista gimnástica: Compartir de experiencias con la comunidad educativa de danza, expresión corporal y creatividad
4. Expresión corporal: con el acompañamiento de un maestro los estudiantes con actitudes y aptitudes artísticas enfocadas al teatro trabajan en técnicas de: expresión corporal, técnicas faciales, espacio recreado y voz (foniatría).
5. Actividades lúdicas: realizadas al último miércoles de cada periodo con la modalidad de talleres lúdicos, artísticos y deportivos
6. Carteleras: Se busca la sensibilización de la comunidad educativa o destacar conceptos y fechas especiales por medio de mensajes en las carteleras institucionales mes a mes.

10. CRONOGRAMA

FECHA	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	PARTICIPANTES
	Inauguración deportiva 1er. Jornada Lúdica	Docente Área de Educación Física	Docentes, estudiantes
	Celebración Día de Niñez	Docente Área de Educación Física Personero estudiantil	Docentes, estudiantes
	2da. Jornada Lúdica	Docente Área de Educación Física	Docentes, estudiantes
	3er. Jornada Lúdica	Docente Área de Educación Física	Docentes, estudiantes
	Revista Rítmica	Docente Área de Educación Física	Docentes, estudiantes
Todo el año escolar	Torneo inter clases	Docente Área de Educación Física	Docentes, estudiantes

11. POBLACIÓN BENEFICIADA:

Estudiantes desde el Grado Transición hasta Grado Once

12. RECURSOS Y MATERIALES:

RECURSOS TECNOLOGICOS

- Planta de sonido
- Redes wifi
- Computador portátil
- Memorias Extraíbles

RECURSOS FÍSICOS

- Planta física (Patio cubierto, Salón lúdico, Cancha de fútbol, aulas de clase)
- Balones (Fútbol, baloncesto, voleibol, fútbol sala, pimpones)
- Pelotas (Fundamentación deportiva)
- Aros.
- Cuerdas.
- Colchonetas.
- Bastones
- Tableros de ajedrez.
- Pitos
- Pesas.

13. BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA:

Ley General de Educación. (Ley 115 de 1994).